HZ Books
华章心理

10 Days to a less Defiant Child

美国著名教育专家伯恩斯坦心血之作
改变了千万家庭的教养类经典畅销书

叛逆不是孩子的错

不打、不骂、不动气的温暖教养术

[美] 杰弗里·伯恩斯坦（Jeffrey Bernstein） 著
陶志琼 译

放弃对孩子的控制，才能获得更多的掌控权
不再强迫孩子听话，孩子才会开始听你的话





机械工业出版社
China Machine Press

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com



10 Days to a less Defiant Child

美国著名教育专家伯恩斯坦心血之作
改变了千万家庭的教养类经典畅销书

叛逆不是孩子的错

不打、不骂、不动气的温暖教养术

[美] 杰弗里·伯恩斯坦（Jeffrey Bernstein）著
陶志琼 译

放弃对孩子的控制，才能获得更多的掌控权
不再强迫孩子听话，孩子才会开始听你的话





机械工业出版社
China Machine Press

叛逆不是孩子的错：不打、不骂、不动气的温暖教养术

10 Days to a less Defiant Child: The Breakthrough Program for Overcoming Your Child’s Difficult Behavior

（美）杰弗里·伯恩斯坦（Jeffrey Bernstein） 著

陶志琼 译

ISBN：978-7-111-44911-9

本书纸版由机械工业出版社于2014年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：＋ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.bbbvip.com

新浪微博 @言商书局

腾讯微博 @bbb-vip

目　录

赞誉

译者序

导　论　我期望的父母不是这个样子的

第一天　掌握你的孩子为什么会叛逆

这不是一个阶段

你的孩子可能患有反抗型叛逆症

我的孩子叛逆程度如何

你并不孤独

你的叛逆孩子在如何影响着你

作出改变

识别你为人父母的积极行为

识别你为人父母的消极行为

关照好你自己有助于你帮助孩子

放松的方法

承担起帮助孩子的责任

第二天　理解你的叛逆孩子

你的孩子觉得自己被误解了

倾听是关键

如何做到真正倾听孩子

要有耐心

理解孩子的障碍

情商的缺失

孩子需要你的爱和认同
误解会引起更多的叛逆行为
引起你误解孩子的九大陷阱
处理好你的消极想法
只有爱是不够的
第三天　避免掉入大喊大叫的陷阱
大喊大叫是个严重问题
为什么不要大喊大叫
大喊大叫的诸多原因
树立正确的心态
帮助你停止大喊大叫的25个办法
怎样避免没完没了的大喊大叫的发作
可能要大喊大叫时想到一个好的榜样
不再大喊大叫的成功故事
第四天　避免权力争夺
叛逆孩子有不切实际的期望
你的孩子想歪了
权力之争会很快击中你的要害
没有权力之争地做父母
张宏如何通过了权力之争
改变你的心态
学会冷静和坚决
非控制
明智地迎战

避免权力之争的16个秘诀
第五天　加强孩子的积极转变
正强化的作用
什么时候奖励会变成贿赂
停止关注消极行为
是正强化的时候了
表扬生效了
谨防你自己的情绪负担
表扬的力量
你的期望可能太高了
为什么口头表扬是最好的奖励
怎样表扬你的孩子
表扬能马上产生奇迹
赞美能够穿透重重障碍
怎样有效使用其他奖励
不要忘了关注孩子的努力
使爱流淌
正强化也能帮助你
用积极的自我对话奖励自己
给你自己提供其他奖励
第六天　依靠纪律约束
可靠的纪律是关爱和理解
生理上也需要关注
需要承担的后果

不要频繁运用后果惩罚
处理问题时要坚持用冷静、坚决和非控制的态度
使用有意义的后果法
言行要一致
在孩子的不当行为出现后马上作出处罚
愿意协商
六个更加有效的纪律秘诀
有效纪律不是孤立的养育方式
有效纪律不是为了证明你是掌控者
纪律约束不同于惩罚
关于体罚的特别建议
不要过分纵容
第七天　调动家人的支持
兄弟姐妹的力量
不要拿叛逆孩子与别的孩子进行比较
合作的乐趣
强调公平可能并不等于平等
记住留意时间
组织新的聚会
让孩子有更多时间在一起回忆美好时光
允许孩子有自己的时间和空间
尽可能为所有孩子提供与你单独相处的时间
奖励对愤怒情绪的控制
婚姻越牢固，孩子的叛逆行为越少

培养与孩子无关的、夫妻共同的兴趣爱好
使你的婚姻更牢固的其他方法
当你的配偶表现得不支持时
独自一人抚养孩子
寻求亲友的支持
第八天　减少孩子在学校里的叛逆行为
孩子在学校里的叛逆行为不再是问题
老师对孩子的重要影响
孩子在学校里的粗暴行为
学前及低年级阶段孩子的叛逆行为
一些老师引发了孩子的叛逆行为
问题老师使用问题方法
学校报告
笨笨在小学里的挣扎
小心谨慎但也要努力前进
支持学校以取得其支持
拒绝引发小杨的叛逆
和学校保持联系
第九天　克服顽固性障碍
辨别顽固性障碍
学习障碍也会导致叛逆行为
抑郁症导致叛逆行为
孩子的想法会决定他的感觉
躁郁症

焦虑加剧叛逆行为
健康状况激化叛逆行为
吸毒可导致叛逆
阿斯伯格综合征增加了叛逆行为
抽动-秽语综合征激化叛逆
压力加速叛逆
第十天　从长远减少叛逆行为
超越败退：长风破浪会有时
克服挫折的其他方法
保持对负面想法的争论
不要忽视你的业余生活
列一张“积极”表现的清单
尊重孩子的特殊性格
向你的朋友寻求帮助
展望未来
附录　应对叛逆学生的指南
理解学生的叛逆
不要把叛逆行为个人化
用“倾听”来交流
发展和谐关系
保持冷静、坚决和非控制的态度
尽可能地表扬
做神探科伦坡一样的人
不要急于作出反应

结束权力争夺
在学校管理叛逆学生的更多策略
参考文献

Praise

赞誉

如果想了解如何教育孩子是为人父母必须具备的资格的话，那么本书真的值得一读。

—劳拉·施莱辛格博士，《不幸的童年，美好的生活》作者，

国际综合电台主持人

伯恩斯坦博士写了一本令人难忘的书。他对叛逆孩子有敏锐的洞察力和深切的同情心。他针对叛逆孩子提出的建议是切实可行、合情合理的，能够帮助孩子减少叛逆行为、增加合作行为，不但对父母和孩子是得力的助手，而且对老师和心理咨询专业人士也很有帮助。这本书是很有价值的资源。

—罗伯特·布鲁克斯，《挫折教育让孩子受益一生》作者，

哈佛医学院博士

这里有一种特别的、简洁明了的解决问题行为的方法，绝对管用！伯恩斯坦博士向读者展示了如何与孩子建立爱意浓厚的、温馨幸福的亲子关系。

—詹姆斯D.萨顿，

《如果我孩子很乖巧，那他为什么会让我发疯？》

和《使你的课堂很特别的101个方法》作者，心理学家

这是一本可读性很强的书，有助于增强父母培养出懂得合作、过得幸福的孩子的能力。伯恩斯坦博士告诉父母需要做什么，而不仅仅是告诉他们哪些是不能做的。通过运用冷静的态度和纪律约束，父母可以打破叛逆孩子的恶性循环。伯恩斯坦博士对叛逆孩子的家庭非常理解，他能帮助父母让孩子走上正确的轨道。

—塞缪尔·纳普，宾夕法尼亚心理协会的专业事务主任

对叛逆孩子的父母来说，本书是不可不读的书。伯恩斯坦博士精心设计了10天突破性的计划给父母提供了从根本上解决叛逆行为的非常有用的方法。每个需要应对叛逆孩子的心理咨询师和教育者，都应该把这本书作为案头书。

—范·凯兹，纽约艾尔德雷德中心学区的学校高级督导

书中有关注意力缺失多动症及其他障碍的信息特别实用。你越早开始伯恩斯坦博士的10天计划，你就会越早拥有一个更加平和、和谐的家庭。

—玛丽·帕克森，注意力缺失多动症的父母及孩子的支持小组协调员

父母再也不用大海捞针了，本书就是处在叛逆期孩子父母的最佳读物。本书特别能给那些跟我一样正在绝望中寻求帮助的父母以支持。本书强调我们只有改变自己，才能帮助孩子在这个世界上生活得更自在。

—朱迪丝·罗斯

孩子的叛逆行为似乎不会急剧增加，但是，现在父母们又将拥有一个非常有用的资源，它可以给家庭及孩子的生活带来和谐与幸福。伯恩斯坦博士撰写的这本书有坚实的心理学理论和实践作基础，为叛逆孩子父母提供了实用、直接的建议。在每页里，你都可以找到有用的信息。

—阿雷·塔克曼，临床心理学家和注意力缺失多动症协会副主席

伯恩斯坦博士完成了一项难度很大的任务，撰写了一本对叛逆孩子父母来说非常有价值的书，本书不但极具操作性，而且可读性也非常强。本书建议用热情洋溢的积极方式来干预问题孩子，这个观点非常不错。在此，我特别推荐这本书！

—克莱尔·琼斯博士，注意力缺失多动症诊断专家

在众多可以用来应对问题孩子问题行为的书籍中，伯恩斯坦博士的这本书是我读过的最好的一本：观点明确、富有感染力和说服力。我对书中的观点深信不疑，如果能够照此执行，我相信，许多父母和孩子之间的关系就会得到很大改善。

—大卫·拉宾纳博士，杜克大学心理学家

Preface

译者序

其实每个人，包括小孩子都会“永远乐于接受‘真正成为人是什么样子’的呼唤，并且留心这种呼唤，在生命之旅中与其他人同行”。但是，我知道，真正成为人的样子就是不断修炼一颗助人、助己的心，并不断努力增强助人、助己的能力，从而能够更多地付诸助人、助己的行动。一旦接受了这个样子的人的形象的呼唤，在生命之旅中就会与他人风雨同舟、携手前行。喜欢研究与孩子生命成长相关的家庭教育，喜欢撰写和翻译家庭教育的著作，缘于我的“助人就是助己”的人生信念，缘于我“助人为乐”的幸福体验，更缘于我的个人兴趣和专业追求。

本人受某出版社之托从2008年3月21日开始了本书及其姊妹篇的翻译工作。我清楚地记得，我首先花了两整天时间浏览了本书的所有内容，然后把全书的目录及每章中涉及的一级、二级标题翻译好，这样一来，我在翻译本书时就有了清晰的整体感。由于本书具有非常强的可读性，所以到2008年5月2日时，前后只用了43天时间，我就把全书的初稿翻译出来了。看着译出的书稿，我非常有成就感，想象着成千上万叛逆孩子的家长一读到这本书就会有如获至宝的感觉，我的自豪感便也情不自禁地产生了。2013年7月16日收到机械工业出版社的编辑赵艳君的短信，告诉我该社重买了本书的中文版权，邀请我继续做本书的译者，我非常高兴本书能继续出版发行，便欣然答应下来。本书自2009年出版发行以来，受到广大教师和家长的青睐。比如，四川省特级教师刘大春在其工作室博客中把本

书作为强力推荐的课堂管理的力作之一；悦读书院把本书作为情商书目强力推荐。

其实，搞定叛逆孩子的事不只是想象，它已可以变成事实。不信，有例为证。

事例一：2008年5月1日，我到朋友家做客，刚好亲历了这样一幕，朋友叫她的10岁儿子先做好作业再玩，下面是他们之间的对话。

妈妈：“儿子，先把今天的作业做好了再玩。”

儿子：“为什么我不能先玩了之后再做作业？”

妈妈（有点生气，声音也抬高了不少）：“你怎么老是这个样子？叫你‘快点，不然上学要迟到了’，你却会说‘慢点没关系，我就喜欢上学迟到’；叫你‘做作业专心认真点’，你却会说‘专心认真个鬼’；叫你‘不要大喊大叫’，你偏会说‘大喊大叫又怎么了’，我都快要被你气死了！”

儿子（也抬高了声音）：“你不也在大喊大叫吗？唠叨妈妈气死了才好呢！”

妈妈（更气了）：“你这个没良心的东西！我真是养了个冤大头。”

我跟朋友说她在对待自己的叛逆孩子时中毒至深，急需相应的解毒剂来拯救她自己和孩子。这味解毒剂就是即将出版的这本书。后来她在第一时间阅读了这本书，她告诉我：“要是我早些能看这本书，不知我会少大喊大叫多少次哟。我最欣赏书里的一条原则就是‘坚持冷静、坚决和非控制的态度’，用起来还真管用。真得谢谢你解了我的燃眉之急！”

事例二：今年暑假（2013年8月），我回老家看望老母亲。2013年8月6日，表妹邀请我去她家吃午饭，吃午饭时，表妹与她11岁的儿子小宇之间发生了这样一幕。

小宇嘟着嘴皱着眉："怎么吃的是干饭？我不想吃，我想喝稀饭。"

小宇的妈妈："有米汤，你舀些泡着就是稀饭了。"

小宇："我想吃真正的稀饭。"

小宇的妈妈一下子火了："我真搞不懂你，哪天不唱对台戏这一天就过不完。叫你做作业，你偏不做，揍你一顿你一会儿就做好了。叫你吃饭，煮的这样你要吃那样，煮的那样你要吃这样。难道你的神经跟别人长的相反不成……你这个人就是欠揍。"

小宇的眼泪早就吧嗒吧嗒地往下流了。

父母原本希望教育孩子最好是一个顺水推舟的过程，可却偏偏遭遇了逆水行舟的艰难，就像那位妈妈和表妹一样，是因为碰上了叛逆孩子。

看着气得脸色铁青的表妹，我神秘兮兮地在表妹耳边说了句"如果你看过这本书，你肯定会把小宇搞定的！"

"真的？你怎么知道有这样一本书？哪个出版社出的？在哪儿可以买到？"表妹迫不及待地问我，就像大漠中艰难行进的旅人突然看到了绿洲一样。

我告诉她："这是一本美国的家庭教育畅销书，2009年的时候我已经

把此书翻译成中文正式出版了，这次又受机械工业出版社之托作为译者重新翻译此书，刚好带了一本在身边。你要有兴趣，就先拿去看，看完再还我。”

吃过午饭，表妹就急匆匆地催促我去拿给她看。一拿到书就开始翻看目录，看完后她若有所悟地跟我说：“我原以为搞定叛逆孩子是教孩子怎么做，可这本书都是在教父母或老师怎么做。原来是孩子有病大人吃药啊。”我不失时机地接口说：“你说得太对了，家庭教育的病因在父母而不在孩子，所以要给父母开‘处方’呀。父母教育孩子只有爱是不够的，还要有方法。对待叛逆孩子更是如此。”

事实上，我自己一直在做家庭教育的咨询工作，也碰到过不少对孩子束手无策的父母。在我没有翻译这本书之前，有时候，我无法给这类父母提出最为切实可行的、合情合理的系统解决方案。现在，详细了解了本书之后，在面对叛逆孩子及其父母时，我就胸有成竹了。有了这本书后，我就由间接提建议转到了与直接向家长推荐本书相结合的咨询之路。

如果说为人父母也像从事某种职业一样，需要上岗证书的话，那么在父母获取上岗证书的培训中就需要合适的教材。可什么教材最合适呢？我认为，叛逆孩子的父母无须大海捞针，只要手中拥有这本书就足够了。

本书是从事家庭教育咨询20多年的专家伯恩斯坦博士撰写的一部令人难忘的力作。伯恩斯坦博士对叛逆孩子有着敏锐的洞察力和深切的同情心，针对解决叛逆孩子的叛逆问题，他不仅告诉父母不要和不能做什么，而且也告诉父母需要做什么，他提出的建议对父母和孩子以及学校教师和家庭教育咨询人员都是得力的助手，既切实可行也合情合理，有助于建立

爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

我记得有位叫赵长天的作家说过这样一句话："每个人，在他的人生旅途中，总有几个重要的、起关键作用的、永远也不该忘记的人。"我想，对于叛逆孩子而言，父母在其克服叛逆行为的人生旅程中，理应起关键作用，从而成为孩子永远不会忘记的大恩人、最爱的亲人。父母能否起到这个关键作用，还取决于有没有正确地养育叛逆孩子的知识、技能。如果没有，也不用着急，只要你有机会阅读这本书，并按书中的建议去做，你的孩子就会被你轻松搞定。

一般说来，叛逆行为是由逆反心理引起的。心理学家认为，逆反心理指的是人们彼此之间为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。由这种心理衍生出来的行为被称为叛逆行为。本书就是针对如何解决孩子叛逆行为问题的著作。那么，本书到底讲了些什么内容呢？我想在此谈一谈几个让我印象特别深刻的地方。

第一，父母可能是引发孩子叛逆行为的主要原因。叛逆孩子并非天生就非常叛逆，父母的一些不当做法极有可能会引发孩子的叛逆行为，诸如，大喊大叫和打骂、批评、唠叨、打断、纠缠过去的问题、引发孩子对不良表现产生内疚、使用尖酸刻薄的话挖苦、说教、威胁孩子，对他撒谎，否认孩子的感受。而且，叛逆孩子总会觉得自己被父母误解了。父母无意中可能就踏入了误解叛逆孩子的九大陷阱。有哪九大陷阱呢？请阅读本书"第一天"的相关内容。

第二，为了避免误解叛逆孩子，父母就需要对孩子持理解的态度。对叛逆孩子而言，只有爱还不够，还需要理解。所谓"理解万岁"对孩子来说

如春风化雨般管用。理解是你赠送给孩子的一份珍贵的礼物。其实，倾听孩子的心声就是一种最好的理解方式。那么，如何倾听你的叛逆孩子呢？倾听时你要做到专心致志、要有耐心、要保持与孩子的目光接触、不要打断孩子、不要随意插话和批评、要让孩子觉得你在认真听着。你还需要知道，你给孩子创造不同的成长环境，孩子的品质和命运就会完全不同。

1.如果孩子生活在溺爱中，他就会学会软弱地依赖。

2.如果孩子生活在批评中，他就会学会谴责和自卑。

3.如果孩子生活在敌意中，他就会学会争斗和报复。

4.如果孩子生活在挑剔中，他就会学会灰心丧气。

5.如果孩子生活在恐惧中，他就会学会忧虑和胆怯。

6.如果孩子生活在怜悯中，他就会学会自责和自怨。

7.如果孩子生活在讽刺挖苦中，他就会学会羞愧难耐。

8.如果孩子生活在妒忌中，他就会变得心胸狭隘。

9.如果孩子生活在耻辱中，他就会学会有负罪感。

10.如果孩子生活在专制中，他就会学会畏首畏尾。

11.如果孩子生活在迁就中，他就会学会任性专横。

12.如果孩子生活在包办中，他就会学会胆怯懦弱。

13.如果孩子生活在歧视中，他就会学会横眉冷对。

14.如果孩子生活在认可中，他就会学会自爱和自尊。

15.如果孩子生活在承认中，他就会学会订立正确的目标。

16.如果孩子生活在分享中，他就会学会慷慨大方。

17.如果孩子生活在安全中，他就会学会相信自己和周围的人。

18.如果孩子生活在诚实和正直中，他就会学会什么是公正。

19.如果孩子生活在友爱中，他就会学会这个世界是生活的好地方。

20.如果孩子生活在理解中，他就会学会宽容大度。

21.如果孩子生活在自由中，他就会学会创造和想象。

22.如果孩子生活在鼓励中，他就会学会自信和信任人。

23.如果孩子生活在忍耐中，他就会学会有耐心和耐性。

24.如果孩子生活在表扬中，他就会学会感激和上进。

25.如果孩子生活在厚爱中，他就会学会回报温馨。

26.如果孩子生活在信任中，他就会学会诚恳待人。

27.如果孩子生活在肯定中，他就会学会不断努力。

28.如果孩子生活在微笑中，他就会学会乐观地面对一切。

第三，为了理解和帮助你的孩子，作为父母你需要避免陷入大喊大叫的陷阱。本书提出了帮助你停止大喊大叫的25个办法。如果你想知道这25个办法分别是什么，就请阅读本书“第三天”的相关内容。为了理解和帮助你的孩子，千万要记住一点，没有什么事情会比你与你的叛逆孩子进行权力之争更糟糕的了。因此，避免踏入权力之争的陷阱就显得至关重要，关键在于让你的心灵不受输赢感的控制。父母应避免与孩子产生情绪化的权力争夺战，不要把自己降低到与叛逆孩子不成熟的情感水平差不多的层次。本书提出的避免你和孩子之间产生权力之争的秘诀有哪16个，本书“第四天”的相关内容为你解开了谜团。

第四，要想很好地帮助孩子走出叛逆的泥潭，就要对他们进行正强化。加强孩子的积极转变，对孩子的积极行为进行表扬就显得尤为重要。在所有的表扬策略中，口头表扬最受青睐。口头表扬之所以是最好的奖励方式，是因为它可以随时给予，而且不需要花一分钱。那么到底如何进行积极表扬呢？请参见本书“第五天”的相关内容。当然，针对叛逆行为进行可靠的纪律约束也必不可少，但有效的纪律需要深度的理解和练习。如何进行可靠的纪律约束，请详细阅读本书“第六天”的相关内容。

第五，为帮助孩子，你需要寻求家庭成员的支持，也要寻求学校的帮助。至于如何寻求支持与帮助，请参见本书“第七天”和“第八天”中的相关内容。另外，叛逆孩子的家长需要了解的是，有些孩子可能存在着一个或更多的心理健康问题，诸如身体健康焦虑症、抑郁症、学习障碍、强迫症、恐慌症、吸毒、社交恐惧症、阿斯伯格综合征。这些心理障碍如何诱发他们的叛逆行为，请参见本书“第九天”的相关内容。

亲爱的父母们：

如果你们真爱孩子，就陪他一起成长，做个放风筝型的父母，做到心中有天空，眼中有目标，手里有分寸，脚下有土地。

如果你们真爱孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看作他成长的经历和机会，能够为孩子取得的小小成功发自内心地自豪。

如果你们真爱孩子，就适当地给孩子减压，因为最后一根稻草可能会压死一头牛，积累压力是件非常可怕的事情。

如果你们真爱孩子，就让他独立，做个适当放权的父母，尊重孩子要求拥有独立空间和时间的要求。

值得一提的是，本书中的“第六天：依靠纪律约束”和“第九天：克服顽固性障碍”分别由苏凤荣和杨银玲初译，我进行了校译。另外，我还要对我的学生李卫平、叶林琴和娄佳佳所提供的帮助表示感谢。

我还要感谢大力支持我的丈夫于志远先生、儿子于淼。他们永远是我工作和生活的动力，是我顺利完成此书翻译任务的精神支柱。

当然在此特别要感谢的是本书中文版首版的责任编辑吴红和再版责任编辑赵艳君，她们强烈的职业责任感确保了本书保质保量地出版。

一切感谢之心、感激之心皆因本书而起！

陶志琼教授

宁波大学教师教育学院

2013年10月12日

导论　我期望的父母不是这个样子的

你知道，为人父母实际上并不容易，但也绝不是你在噩梦中认为的那么困难。你极有可能正在阅读本书，因为你感觉自己已经被孩子折腾得筋疲力尽、黔驴技穷了。你的孩子非常叛逆，让你产生要撞墙的冲动，你真的觉得快要疯掉了。你的孩子甚至连最起码的礼仪要求也要坚决拒绝。他非常情绪化、特别固执、非常极端、粗鲁无礼、对人不尊重……虽然并不是每次都如此，但大多数时候会是这样。他并不只是质疑你的权威性，事实上，他认为，他与你具有完全一样的权威性。让我们讲得更清楚点：所有父母在应对那些向自己挑战的孩子时，经常会觉得非常难办，甚至束手无策。而且，叛逆孩子可以说是在全新水平上给你带来挑战。你可能已经花了很多时间，想搞清楚到底是什么使得你的孩子如此爱生气、爱发脾气。这些特别大的愤怒到底来自哪里？是什么使其脑筋短路而表现出如此恶劣的态度和行为？你可能已经观察到，这些叛逆行为在干扰着孩子的学习，影响着你的孩子适应学校的生活和校外兴趣，以及与他人的关系。你甚至非常惊讶，你的孩子对一切都持否定态度。他真的认为你、老师以及朋友非常不公平吗？我敢打赌，你已尝试过无数种策略，但却依然于事无补，并不能扭转孩子叛逆的局面。你产生了快要被耗干的感觉，你对如何解决孩子的叛逆并恢复到正常的家庭生活状态，已经近乎绝望了。

如果这些听起来是那么耳熟，恐怕你正处于这样的情形中。在过去20年里，我已经和1000多个与叛逆孩子相抗争的家庭打过交道。在那段时间里，对于如何帮助叛逆孩子、垂头丧气的父母以及如履薄冰、如临深渊的家庭，我获得了许多重要的、有价值的见解。就我个人而言，我是3个孩

子的父亲，他们分别是10岁、12岁和14岁，通过养育这3个孩子，我也学会了许多为人父母的知识与经验。

我推荐你首先选择阅读这本书。你会发现，这本书中有许多富有感染力且卓有成效的策略和诀窍，这可以帮助你极大地降低孩子的叛逆行为。你将会了解到，为什么孩子会如此表现，为什么孩子的叛逆行为对家庭的破坏力会如此之大。你会学到，循序渐进地减少孩子的叛逆行为，以及改进亲子关系的方法。我将会给你提供一些小窍门和练习，帮助你评价自己的行为，帮助你用更具建设性的方式来对孩子的叛逆作出回应。许多来我这里咨询的家长，都实现了这些目标。我知道，你也一定能够实现这些目标。请注意：我的10天计划是为4～18岁的孩子设计的。在本书中，我运用了“孩子”这个词来代表4～18岁的孩子。来我这里作心理咨询的许多来访者都在本书中有所涉及。所有的名字和可以识别的信息都作了处理，以保护个人的隐私。

叛逆孩子易怒、难缠和心思复杂

叛逆孩子在其生活的各个领域，以不同的方式表现出了挣扎的痛苦，但他们都有这样一些共同特点：非常容易发脾气、非常喜怒无常、几乎总是拒绝要求他们做的事情。我看到的叛逆孩子的最大问题就是：他们不愿意接受成人的权威，他们的表现常常让同伴也觉得非常“怪异”或“错误”。最根本的是：这些孩子的人际关系受到了严重挑战。父母常常会听到气愤不已的大喊大叫，像“你们对我太不公平了”或“你们为什么总是惩罚我”。其实，叛逆孩子的叛逆和反抗在家里比在其他任何地方都表现得厉害。这些孩子的老师可能会听到“这个课真是太愚蠢可笑、太枯燥乏味了”或“你的

考试不公平”的评论，这些孩子的朋友可能会被告知“你真是愚蠢至极”或“你们为什么总是排斥我”。

我的10天计划的关键部分是，以全新的方式学会理解孩子的叛逆。我意识到了，你可能已经尝试过所有你想得到的那些方法，用来改善孩子的困境并纠正其问题行为。这些方法可能包括：暂时不理睬他；列出时间表、奖励表和张贴物（极有可能以废弃而告终）；要么太软要么太强硬的办法。这些策略都不起作用，因为叛逆孩子缺乏成熟的情绪情感，不能理智地处理挫折、不能从错误中吸取教训。你需要使用不同的办法。一旦你真正理解了你的孩子，学会了不要把孩子所说的当作他个人应该面对的事情，事情处理起来就容易多了。

叛逆孩子并不是在所有时间里都叛逆，这也是让父母特别想不明白的地方。受叛逆折磨的孩子可能在没有叛逆行为时，会表现得特别合作，就像个小甜心似的。在许多案例中，叛逆孩子在面对像丢掉帽子一样简单的事时，却表现得一筹莫展；而情绪紧张的父母则感觉到叛逆孩子非常折磨人，让人身心皆疲。

提醒语

如果你的孩子存在对人或动物进行攻击、对物品进行破坏的倾向，或有违反法律法规的问题，那么我建议你要寻求受过良好心理健康专业训练的人士的帮助了。这些症状已经是比较严重的品行障碍（conduct disorder），而不只是容易处理的一般叛逆行为了。有品行障碍的孩子往往比较暴力、残忍，某些极端的甚至可能使用武器。他们可能纵火烧毁财

物，会频繁地严重违反规范、离家出走、夜不归宿等。在我的10天计划中提到的策略，可能对这样的情况有些帮助，但对需要更多关注的问题孩子，本书只提供了有益的建议。

你的孩子也表现出了其他在性质上更为严重的心理问题的征兆（如沮丧或焦虑）吗？如果是，我也建议你去寻求心理健康专业人士的治疗。在一些案例中，如果出现了非常严重的情绪沮丧的话，可能比较恰当的应对方式就是咨询与药物治疗相结合。但在许多情况下，本书中提出的策略能够提供一些其他干预方法，或者用来帮助你的孩子走向成功。

你并不孤独

作为叛逆孩子的父母或监护人，你完全有理由选择阅读本书，因为你非常想恢复生活的平衡并拥有健康的生活。或许你会发现自己是这样思考问题的：为人父母难道就没有温柔甜蜜和难以忘怀的记忆吗？我所做的每顿饭，所洗的每次衣服，所花钱买的衣服、玩具以及活动，我的孩子与朋友要进城我当司机……这一切到底换来了什么？为什么别人家看起来过得那么轻松愉快？

我能理解，你感受到的伤害、挫折、迷茫是如此之深，因而，你想把一切都理出个头绪来，其实你有权力这么想。但是，你必须知道：在应对叛逆孩子的道路上，你并非独自一人，并非在孤军奋战。其实，有无数父母与你一样，行走在应对叛逆孩子的泥泞之路上，虽然看起来他们的家庭非常“幸福美满”。

“10个生活改变日”摆在你面前

这个10天计划，对你和孩子来说，是个好的开端。当然，我要强调的是，在10天结束时，为了减少孩子的叛逆行为或彻底根除叛逆行为，你必须一直坚持使用本书勾勒出的策略和原则。当然，你和孩子不可能在一天时间里就对每个新步骤和整套规则变得习以为常、习以成性了。因此，你必须保持足够的耐心，要坚持不懈、持之以恒。我的计划分为10个步骤。在每一个步骤中，你都会学到有效降低孩子叛逆行为的策略，这些策略是相互联系、相辅相成的。

我会向你展示如何减少孩子的叛逆行为，让其步入更为健康的生活轨道。如果你能遵照执行，我的10天计划对你一定会有帮助。开始时往往会遭到拒绝，但千万别放弃。在改变叛逆孩子的过程中，你会遭受拒斥，甚至会有反复。你需要付出意志努力，保持积极心态，一直把目光放在向好的方面转化的大方向上。坚持使用本书的策略，也是你努力的组成部分，如果做到了这一点，你就会取得预期的效果。

走出你的“安乐窝”

我知道，我要求你根据本书做所有的一切，对你来说也许不是一件容易的事。在每一天的计划里，我都要求你通过与以往不同的方式来应对你的叛逆孩子。我要求你放弃自己的陈旧思想和过度反应方式。虽然你可能感觉到，我的建议在要求你放弃权力和控制，但我向你保证，事实上并不是这样。当你完成了这个10天计划，就会明白这一点，你会获得超乎想象的掌控权。

怎样从本书中得到最大收获

事实上，不管你是否在10天里读完了这本书，我还是会建议你按部就班地、连贯地阅读本书。最好每天早上阅读一天的内容，然后在接下来的一整天里就按相应的策略来操作。你不可能马上实施所有策略，因为我提出的策略非常多。在掌握了一些目前有效的策略之后，你可以不断地把其他策略加进去。如果你选择了在连续的10天里读完此书，那么，我要提醒你的是，为了强化你学会的技能和策略，为了尝试一些新的方法，你需要随时频繁地重新阅读本书。如果你希望有更多的时间对每天所提出的策略尽可能多地消化，然后再开始下一天的内容，这也是个非常不错的做法。你的目标是完成整个计划，能够直接运用，如有必要不断进行回顾。

请给予充分的时间，让你和孩子适应这些新方法。坚持作出改变，这一点非常重要。与我在咨询工作中打过交道的许多父母，在10天里都看到了他们孩子的可喜变化。但你必须记住，这是一个循序渐进的过程。你需要在很长一段时间里坚持使用这些策略。这10天对你来说只是一个开始。不妨这样来思考：你对这些策略运用得越多，孩子的叛逆行为将会越少。

我建议你对自己和孩子的积极改变进行记录。这个记录不一定非常正式或非常详细。任何记录你应对叛逆孩子的积极突破性形式，都会有所帮助。我希望你在这次重要人生之旅中幸运多多！愉快多多！收获多多！

第一天　掌握你的孩子为什么会叛逆

为了帮助你的孩子变得不那么叛逆，你首先必须理解他为什么要反其道而行之。所以，我们在今天将让你了解孩子叛逆行为背后的动机。你将会发现，父母的行为会如何影响孩子的叛逆行为—不是好的影响就是坏的影响。如何很好地为人父母？我们并非天生就有这个本事，而是通过后天学习获得这一系列成为合格父母的技能。但如果要指导叛逆孩子向好的方面转化，你恐怕需要更为专业的指导。

这不是一个阶段

儿童时期、青春期甚至成人时期都可能存在着各种各样的挣扎状况。但是，被动地等待你的孩子摆脱叛逆行为，可能会让问题变得更加糟糕，而且问题也得不到解决。帮助孩子学会恰当地表达自我，是我们作父母的天职，不要让孩子为其糟糕行为找到任何借口。我们通过榜样角色的示范、耐心的教育和引导，让孩子形成牢固的正确价值观。必要的时候，我们要及时教给孩子正确可靠的知识，让其能够意识到行为的后果。叛逆孩子更有可能产生抵触心理，你在第6天将学到如何让其有效地承担行为后果，帮助孩子变得更加负责任。不管孩子是否会把自己制造的混乱清理掉，是否遵照时间安排（当年龄许可时）或早点睡觉，孩子一般会理解糟糕行为可能会产生难以预料的可怕后果。当你进入第6天时，你会发现，运用后果法对付叛逆孩子，你需要慎重考虑，三思而后行。

叛逆的根源

在学校或者与朋友在一起的时候，乔乔表现得像个完全正常的10岁男孩，各方面都非常优秀，而且还很讨人喜欢。可是，他在家里的表现则完全判若两人。在家时乔乔简直是无法无天，没有任何规则意识。尽管对父母并没有严重的抵触情绪，但他总是咒骂父母，总是忘记要做的家务，连最起码的家务活也不干。只要和父母交流，他们就会产生一系列争论，让双方都生气、筋疲力尽和神经紧张。

虽然在过去几年里乔乔父母的婚姻一直比较稳固，可是近来却常常因

为乔乔而发生争执。双方都指责是对方造成了儿子桀骜不驯的性格。他们听不进朋友出于好意的建议，他们认为需要用强硬手段让乔乔的“行为回到正常轨道”。

“西西看我的时候就像很憎恨我的样子。”西西妈妈非常沮丧。她是个单亲妈妈。西西在上6年级之前一直是个非常不错的学生，现在她14岁了，上8年级。她让妈妈感觉度日如年。

当西西和妈妈来我这里时，她们讲述了一系列恶劣争吵的事情，双方都表现出高度的敌对情绪。西西的老师也注意到她的人格处于对抗边缘。她开始逃课，拒绝做老师布置的作业。

上面的事例比较典型，也是父母为什么会带孩子来我这里的原因。家庭“战争”爆发（通常许多家庭战争会慢慢融化掉），父母认为必须帮助孩子走出对抗情绪。

没有人能够确切地说出是什么原因引发孩子的对抗行为。可能是基因所致吧。对抗行为方式可能是由大脑分泌的化学成分引起的。家长怎样应对孩子的行为以及怎样约束孩子，在对抗行为的发展过程中起着重要的作用。事实上，许多孩子，特别是在疲倦、饥饿或不安时，很容易桀骜不驯、争论和对抗权威。

随着年龄的增长，许多孩子变得成熟了，学会用社会认可的方式获取他们想要的一切。但是，叛逆孩子却会采取不恰当的方式，变得蛮横不讲理，偏要反其道而行之，难以与人相处。一些潜在的影响因素会使得孩子产生不适感，其原因可能有以下这些方面：

- 被同伴拒绝
- 学习问题
- 与父母相关的问题
- 创伤，例如性骚扰
- 对外貌形象不佳的焦虑
- 兄弟姐妹之间存在的冲突
- 认为逆反“很酷”的观念

不管叛逆的根源是什么，叛逆孩子具有破坏性，不被人喜欢，确实需要注意到这一点，因为叛逆孩子这样做是有目的的。这不是一个单一的问题，它不可能在一夜之间就得到解决。你的叛逆孩子试图与你进行对抗，他不做任何事情，或者故意使坏，尽管你可能总是在想他还是不是原来的那个他。孩子以这种方式进行反应是因为他不知道怎样控制自己的想法和情绪。这一点对于理解为什么你的孩子总是叛逆非常关键。当你在处理和孩子的关系时，牢记这一点也很重要。

你可能清楚地意识到，传统的纪律约束策略，对叛逆孩子通常一点也不管用。这些孩子在年龄很小的时候就拒绝按时做事情，就会声明根本不在乎失去特权。这就在亲子关系中奠定了一个基调：沮丧不断升级，冲突不断增加。当家长诉诸武力（如打屁股）时，叛逆孩子很快就会操纵这个局面，把焦点转向父母的行为。他们会说这样的话：“我会告你虐待儿童。”以此来逃避他们对自己越轨行为的责任。这听起来有些不可理喻，

事实上叛逆孩子认为他们与成人是平等的。许多被激怒的父母告诉我，他们把犯错的孩子关在房间里，这些孩子要么会破坏、摧毁东西，要么会从窗子逃走。

你的孩子可能患有反抗型叛逆症

所有孩子都会时不时地表现出叛逆行为，但是孩子极有可能患有反抗型叛逆症（oppositional defiant disorders，ODD）。反抗型叛逆症表现为：经常生气、为错误责怪他人、为一点小事情就大发脾气、很容易被惹恼、态度很凶狠。如果你的孩子有反抗型叛逆症，他一定会做这样一些事，如顶嘴、拒绝做家务、使用恶劣的语言、在至少6个月里几乎每天都说一些“你从来都不关心我”或“你绝不会公平的”之类的话。换言之，患有反抗型叛逆症的孩子，总是会表现出叛逆行为，不只是偶尔违反规则。这里，列举出被诊断为反抗型叛逆症孩子的特点清单：

- 常常发脾气
- 常常与成人发生争执
- 常常公然反对或拒绝遵守成人的要求或规则
- 常常故意惹烦别人
- 常常由于自己的过错或不良行为而责怪他人
- 常常容易生气或被人惹恼
- 常常生气或怨恨
- 常常怀恨在心或恶意十足

不要被“反抗型叛逆症”这个术语吓唬住，因为这对带孩子来问诊的父

母来说，听起来有点凶多吉少的感觉。重要的是你要意识到，即使你的孩子只表现出了上述一两种行为，或者这些行为并不是经常发生，你依然需要学会如何控制情形朝恶劣方面转化。“一分预防胜过十分治疗”这个说法，对于叛逆孩子的父母真是不无帮助。我咨询过许多与反抗型叛逆症吻合的孩子，我也与许多不完全符合反抗型叛逆症的孩子打过交道。叛逆孩子可能会给他自己、家人和其他周围的人带来很大麻烦。本书适合所有叛逆孩子，不管他是否患有反抗型叛逆症。如果你遵照我的10天计划执行，不管你应对的是什么层次的叛逆行为，都会让其有所减弱，这些策略是建立在来我这里咨询的叛逆孩子及父母的问题解决基础上的。说得更清楚一点儿，我这里所指的“叛逆孩子”，既包括那些患有反抗型叛逆症的孩子，也包括虽然叛逆但不符合反抗型叛逆症标准的孩子。

我的孩子叛逆程度如何

下面的清单描述了叛逆孩子的8个方面。为了帮助你掌握孩子事实上到底有多叛逆，好好想一想，我列出的每个叛逆行为是否在你孩子的身上发生了。在每个方面旁边的括号里写出叛逆行为的程度，选填从1（表示叛逆行为最强）到5（表示叛逆行为最弱）之间的数字。

（　　　）我的孩子常常发脾气。

（　　　）我的孩子常常与成人发生争执。

（　　　）我的孩子常常公然反对或拒绝遵守成人的要求或规则。

（　　　）我的孩子常常故意惹烦别人。

（　　　）我的孩子常常由于自己的过错或不良行为而责怪他人。

（　　　）我的孩子常常容易生气或被人惹恼。

（　　　）我的孩子常常生气或怨恨。

（　　　）我的孩子常常怀恨在心或恶意十足。

仔细想一想你是如何给孩子的叛逆行为定出等级的。由此你就能够非常清楚地看出他的叛逆行为在哪一方面表现得更严重。现在，你可以自问自答下面的问题：

- 这些行为是什么时候开始的？

- 在什么情形下这些行为会发生？
- 是否有任何曾经发生的消极事件在影响着我孩子身上正在发生的这些行为？
- 如有可能，什么办法可以帮助我处理好曾经发生在孩子身上的消极事件？
- 我打算怎样应对孩子现在的这些行为？

如何你还不能回答所有这些问题，不要着急。从现在开始，你的目标就是开始思考孩子给你带来的挑战，以及如何应对这个挑战。

你并不孤独

许多叛逆孩子的父母感觉特别孤独，就好像他们是这个世界上唯一遭受这个问题折磨的人。我要告诉你的是，你并不孤独。令人遗憾的是，我们的社会充满了“优秀父母”和“完美家庭”的意象。可事实上，许许多多这些所谓的“优秀父母”最终却是带着恐慌来到我的办公室，因为他们意识到他们已经没有办法应对其“完美”的孩子。我告诉他们，这世界上没有一个人是十全十美的。其实表象非常具有欺骗性，你不可能把你的家庭与其他家庭进行对比，你要面对的是你自己的难题。

许多人在自己有个叛逆孩子之前，对这类孩子简直一无所知。一位12岁男孩的妈妈曾告诉了我以下的经历：

几年前，我看到一位妈妈和她的儿子在医院外面争吵。男孩向妈妈清楚地表达了他不想去看牙医。结果我惊讶地发现，这个男孩坐在医院外面，她的父母轮流来看着他。我看看我4岁的儿子，觉得特别欣慰，因为他绝不会像那个男孩那样坐在医院外面。可是，你可以想象，让我非常惊讶的是，我可爱的奇奇长到11岁时，在家里经常和我们发生争吵或“战争”。当发现自己也在经历同样的事情时，我做梦也想不到我的小孩会变得如此难缠、如此叛逆。

我发现，叛逆孩子既可能来自完整家庭，也可能来自破裂家庭。他们中的一些可能还是明星运动员、音乐高手，甚至是优秀学生。当然，我见过的许多叛逆孩子都在与学习成绩、朋友和家人作斗争，他们的人际关系紧张。在此我要提出的是，没有某种家庭模式或家庭环境一定会造成叛逆

孩子，叛逆孩子在各种经济水平的家庭里都存在。在现代社会中，我们需要运用各种手段和策略来引导和帮助他们。

你的叛逆孩子在如何影响着你

孩子的问题让你和其他家庭成员有多沮丧？作为叛逆孩子的父母，你极有可能经历了下面一些或所有感受。逐个检验一下并标出你曾有过的感受。

（　　　　）你首先会质疑你为什么会要孩子。

（　　　　）你对孩子的叛逆怨声载道：抱怨他如何让你和家人精疲力竭。

（　　　　）为了能跟上生活的节奏，你感觉有点儿疲于奔命了。

（　　　　）你对于如何才能控制局面一点头绪也没有。

（　　　　）你感觉疲惫不堪。

（　　　　）你感觉受到了操控。

（　　　　）你感觉有些悲哀，你对婚姻生活失去了热情。

（　　　　）你觉得内疚。

（　　　　）你觉得自己做父母真是太失败了。

其实，这个清单并非把你所有可能的感受都列出来了。正如我在下一章将会讨论的那样，父母正受着这些想法的折磨，甚至对其叛逆孩子持有非常强烈的消极看法（我把这些想法称为“毒害性思想”）。现在，你需要

停止把自己与其他父母进行对比。请相信我，他们的家庭生活看起来非常幸福美满，他们的孩子看起来都是金童玉女，可是一旦关上家门，里面发生的事情恐怕就不是你想象的那么美好了。每个家庭都有问题，你和家人现在最应该做的事情就是，接受你们自己所处的境况。你的孩子就是一个温度计，孩子公开的反应、要求这样要求那样、精神不振，都能让你感觉到。不管你是否想对孩子的基因（DNA）、过去生活里发生的事情、你父母的行为和你的家族史提出责难，孩子就是现在的这个样子，这是你必须面对的事实。但是，如果你接受自己现在的处境，并积极寻求帮助，你就可能把全家带回到幸福快乐、和谐相处的日子。

作出改变

现在，你对叛逆孩子已经有了充分的理解，你对如何应对他也有了充分的认识，那么你也应该知道，你自己需要作出一些改变，并且能够在某种程度上控制局面。获得控制局面的能力的第一步就是，你要做一个敢于创新的父母。

与其他许多父母一样，你要敢于承认你犯过的错误。总是对叛逆孩子的叛逆行为进行责备的父母，会受到这样的思想观念的影响：他们的叛逆孩子在家庭之外是个“良民”。许多叛逆孩子（虽然不是全部，但绝大部分），在学校里成绩非常优秀，与教师非常合作，对朋友的父母彬彬有礼。一些孩子甚至会说服治疗医师相信，他们的问题完全是由父母引起的。在治疗期间，我的确听到过一些这样的孩子跟我讲述他们的充满创造性的、跌宕起伏的、生动形象的故事。

识别你为人父母的积极行为

为了帮助你停止自我责备和获得控制感，让我们开始积极的行为。读一读下面列出的清单，检验一下作为父母你在这些方面表现得如何。

（　　　）微笑	（　　　）握手
（　　　）眨眼	（　　　）参加学校会议
（　　　）拍拍孩子	（　　　）给予表扬
（　　　）站得很近	（　　　）给予赞美
（　　　）说“我爱你”	（　　　）敦促上课
（　　　）目光接触	（　　　）给予奖励
（　　　）拥抱	（　　　）安排生日聚会
（　　　）点头	（　　　）敦促参加活动

你每做一项，就给自己一个肯定的评价。当你做到了以上所有方面，即使你的孩子口头上不承认，但也会在心里非常高兴、非常感激。

如果你觉得自己的表现不满意，那么就从现在开始付诸行动吧。一些行为可能与你的性格非常吻合，一些则不太吻合，如果需要时，你必须刻意表现这种行为，如果能改用其他方式表达，当然也是可以的。比如，你可能并不是一个外向型的人，你要拥抱孩子实在是觉得有点难为情。在这

种情况下，可以改用口头表扬。

父母的这些积极行为，有助于你开始与孩子保持联系，有助于你理解孩子。理解孩子对于解决叛逆行为来说是个关键因素，我们在第二天的计划中会详细讨论。

识别你为人父母的消极行为

现在让我们来谈一谈你为人父母的消极行为。读一读下面的清单，检测你表现出来的为人父母的消极行为。

（　　　）吼叫　　　（　　　）内疚

（　　　）嘲笑　　　（　　　）刺激挑衅

（　　　）讽刺挖苦　　　（　　　）撒谎

（　　　）打骂　　　（　　　）跟别的父母说闲言碎语

（　　　）忽视　　　（　　　）威胁

（　　　）唠叨　　　（　　　）贬低

（　　　）说教　　　（　　　）扔东西

（　　　）打断　　　（　　　）否定感受

（　　　）羞辱　　　（　　　）没有耐心

（　　　）停留在过去　　　（　　　）不切实际的期望

（　　　）批评

如果你检查出上面的许多行为你都有份，也不要太难过。我们为人父母，并非圣贤，作为父母我们当然也会犯错误，当然就会表现出一些负面

的父母行为（有的表现得更多）。作出上面的任何行为都没有什么好处，而且对你们的亲子关系而言，一些行为比另一些更具有破坏性和杀伤力。

吼叫和打骂　没有什么比吼叫和打骂更会让孩子产生叛逆行为了。当你对孩子大喊大叫，而且还大打出手时，你的情绪处于失控状态，你会把孩子当作出气筒任意发泄胸中的怒火。这会带给我们什么生活教训？说实话，大多数父母都对孩子大喊大叫过，我也不例外。甚至对早已过去的几件小事，我也会抓住不放。我为自己的这种行为感到不好意思。我想让你意识到，当我们对孩子大喊大叫或大打出手时，其实我们是在欺侮自己的孩子。表面上看起来好像是你成功地阻止了他们的冒犯行为，事实上这只是暂时的停止，从长远而言，你倒真正是在助长孩子的叛逆行为和挑衅行为。与打骂相比，越来越多的吼叫则是父母问题中最为常见、最为普遍的消极行为。第三天的计划会帮助父母理解他们为什么会大喊大叫以及如何停止这些消极行为。

批评　如果你发现自己在批评孩子，请马上停止。批评意味着你对孩子的思想、体会感受、观点和他们的自我观是持否定评价的。孩子常常把这些批评当作贬低。贬低包括骂孩子、嘲笑孩子、评判和责备孩子。这些做法确实会伤害孩子，事实上就是如此。贬低孩子对亲子之间的有效交流是有害无益的，而且还会伤害孩子的自尊心。被父母打压的孩子，经常会有被拒绝和不被爱的感觉，会觉得特别无助。

理所当然地，你应该针对孩子的行为或他所做的事情提供建设性的反馈，而不要批评孩子本身。

唠叨　唠叨意味着你反反复复地对孩子说一些你已经说过许多遍的事

情。我接待过许多孩子，他们坐在我的办公室里，耷拉着眼皮和耳朵听父母谈论他们，而父母并不是在和他们进行对话，只不过是在唠叨而已。俗话说“一个耳朵进，一个耳朵出”，你在对你的叛逆孩子唠叨个不停时，结果肯定就会是这个样子。当你要告诉你的孩子什么事情时，讲一次就足够了，最多两次，用不着反反复复地说。唠叨会让孩子拒绝倾听，或变得更具有防范性，或者变得厌烦。从今天开始，一直贯穿于整个10天之中，我会给你提供许多策略和例子，告诉你如何用不着唠叨孩子就会听你的。我的计划会帮助你与孩子达成一致，改进你们的亲子关系的质量，让你成为有效能的父母。到时你就会看到，如果他觉得与你关系亲密的话，你的孩子很可能会遵照你的要求，去做他本来要做的事情。

打断　打断孩子是父母问题中最为常见的一种。当你的孩子在说话时，你应该给他机会，让他把话说完，然后再说你想说的。这是最起码的礼貌。如果孩子觉得他们说话总是被打断，或他们没有机会说话，就可能慢慢变得不与父母进行交流了。

纠缠过去的冲突　一旦一个问题或冲突已经得到解决，你就不要再提起。应该允许孩子以一个全新的面貌重新开始。喜欢翻旧账的父母，等于是一长段时间都在对孩子耿耿于怀，不能释怀。这对孩子、对自己来说，都不是一件好事。其实，孩子需要知道，一旦一件事情得到了解决，这件事情就成了过去，用不着总是去追究。

引发内疚　某些时候问一问你的孩子，如果他处在你或其他人的位置，他会有什么感受，这样对孩子并没有什么不好。但是，如果父母经常这样做，就是在走极端了，就等于是让孩子觉得非常内疚，为他们的想

法、他们的感受和行为而内疚。父母用内疚来控制孩子，会导致疏远孩子的危险。我的一个来访者叫罗英，她过去经常采用这种方式管教她14岁的儿子小罗，因为邻居发现小罗在抽烟。在10分钟里，罗英连珠炮式说出“我觉得现在邻居知道了我们的问题，我简直是无地自容到了极点”、“难道你没有意识到你是怎样损毁你的信誉吗”之类的话。小罗被激怒了，而且大发雷霆。这个时候，我引导罗英暂时把她那受伤的自我放在一边，要她给儿子真正需要的：支持与理解。罗英使用了冷静、坚决和非控制的方法，这也是我在本书中教你使用的方法，让小罗对她敞开心扉，坦诚应对来自那个拉他下水的同伴的压力。他们不断地沟通交流，最后，小罗离开了那些对抽烟感兴趣的问题同伴。

使用尖酸刻薄的挖苦　如果你说出来的话并不是你想要表达的意思，而且你说的话与你在说的口气意思相反的话，那么你就是在讽刺挖苦人了。比如说这样的例子，当你的孩子作出了错误选择时，你说：“哦，你可真是聪明啊。”使用讽刺挖苦非常伤孩子的心。讽刺挖苦是父母与孩子进行有效交流的一大障碍。

说教　当父母跳出来告诉孩子他们应该怎么做，而不是让孩子想出具体解决办法采取行动时，父母就是在进行说教了。当众指挥和控制你的叛逆孩子，我敢保证，他绝对不会听你的。而且极有可能，他会反其道而行之。你总是告诉孩子，他们应该如何解决问题，这样的孩子会认为他们自己不能掌控自己的生活。这些孩子最终会认为，父母不信任他们。他们会讨厌父母告诉他们该做什么和不该做什么之类的，结果就是拒绝按照父母的指令做事。

威胁　威胁孩子，特别是威胁叛逆孩子，一点效果都不会有。事实上，威胁常常会让孩子感觉无能为力，并怨恨他们的父母。对于叛逆孩子而言，威胁只会让事情变得更加糟糕。

撒谎　不管出于什么目的撒谎，比如说，避免谈论令人觉得浑身不自在的性问题，你也不应该撒谎。最好的方式就是对你的孩子坦诚相待，持开放心态。这样做会鼓励孩子对你敞开心扉，坦诚相待。其实，孩子是非常敏感的，他们一般都能觉察到什么时候父母对他们是不真诚的。这会让孩子认为父母不信任他们。

否认孩子的感受　当你的孩子告诉你他有什么感受时，非常重要的一点是，你千万不要轻视孩子的这个感受。比如说，如果你认为你的孩子输掉了一场足球比赛时“不应该”觉得伤心，你可千万不要这样说。在这个情况下，你最好说一些鼓励性的话，比如说“我知道你真的非常想赢。可是，有时候失败了实在让人难以接受”。对于4～6岁的小孩子，你可以用更为简单的、具体的词语（如“爸爸和我明白，小兔子死了你很伤心”）。孩子在表达自己的情绪感受时，需要得到父母的支持与理解。作为父母，在孩子表达感受时表示你的理解，就等于是给孩子提供了一件特别漂亮的礼物。作为叛逆孩子的父母，理解真的非常重要，所以我在第二天中会专门探讨这个问题。

上面描述的所有父母的消极行为，都可能增加你孩子的叛逆行为。说“我绝不会再做这样的事情了”真是太容易了，但孩子还会旧病复发。其实也可以有例外情况发生的。当你表现消极行为时，就等于是在向孩子示范消极行为。

许明是一位单亲爸爸，最近他高兴地告诉了我他在应对13岁儿子小安时所取得的突破性进展。许明自称自己是个“旧病复发的犟驴”。他有过在家里和足球场上向儿子小安大喊大叫的经历。许明不怎么用批评方式已经好一段时间了，他在与儿子建立良好关系上取得了很大进展。可是，有一天晚上，当小安和许明出席一个足球颁奖会时，因为小安领奖时没有抬头，许明批评了儿子。我耐心劝导许明不要被自我给打败了，因此，他决定继续减少对孩子的控制，要对孩子更为坦诚。因此，许明走向小安，对他说：“儿子，我为刚才批评你的事情向你道歉。我看到你站在那里领取奖励时，让我觉得，我是你的父亲，我真是光荣！”小安后来告诉我：“爸爸现在真的像变了一个人似的。”你向孩子示范你对自己消极行为的负责态度越强，你就越能影响你的孩子，让其采取同样的方式。

关照好你自己有助于你帮助孩子

练习完前面提到的策略和方法后，你就已经向敢于做自我挑战的创造性父母迈进了一大步。你意识到，你已经做了、说了一些好的事情，这让你确信你能把事情做得更好。我知道，对我的3个孩子来说，我自己也远远还不是至善至美的父亲。我也“迷失过”，我向他们吼叫的次数肯定比我记得起来的要多。但是，我也明白了，通过改变我为人父母的态度和行为，我已经越来越向高效能父母的水准靠近了。我非常期待同样的积极结果也会发生在你的身上。促使你为人父母的态度和行为朝好的方向转变的最佳方法就是，开始好好关照你自己。

花些时间来做减缓压力的事情：锻炼身体、和要好的朋友一起吃午饭、观看滑稽电影、把你的伴侣当作你的同盟军。你们一起出去，除了谈论你的叛逆孩子之外，你们可以谈论其他任何的话题。不要过于焦虑担心叛逆可能让孩子在将来处于更加危险或更加困难的境况。如果你按照本书提出的建议去作出改变，对自己为人父母的态度和行为作出积极的改变，孩子的叛逆行为会得到解决。

除了孩子之外，你需要维持其他兴趣，这样孩子就不可能占据你所有的时间和精力。在处理孩子的叛逆问题时，除了你配偶的帮助外，还要想办法获得其他成人（教师、教练等）的帮助与支持。

放松的方法

作为叛逆孩子的父母，注定你会生活在焦虑不安之中。你肯定不知道下一次的爆发或危机会在什么时候发生。你经常会产生这样的感受：你和你的家人就像是叛逆孩子的人质一样，想怎么处置要随他们的喜怒哀乐而定。当我们焦虑不安、担心不已、慌忙赶急时，我们的身体就感觉非常紧张。事实上，这种对“灾难或战争”的反应是非常自然的。你的身体发出了准备应对威胁的信号。如果真正出现了身体的危险时，你就能够通过攻击或辙退来保护自己。当紧急情况结束、一个非常清晰的信号发出时，你的身体就会处于放松状态，慢慢恢复正常状态。在今天这样一个现代社会里，我们经常要应对压力。持续的精神压力会让我们的身体一直处于紧张状态，身体紧张本身就是一种压力的表示。如果你能通过学会处理思想和事情来处理压力，它们就不再是压力了。你也可以学会放松。当练习放松时，你会发出所有的清晰信号。接收的信号越清晰，你就越放心，你就越能够作出放松的回应，这样你的身体就会恢复到正常状态。

叛逆孩子影响父母最主要的方式，就是在许多时候让父母感到非常紧张。这对我们每一个人都会有影响，当然，也因人而异。一般会引起睡眠不好、疲惫不堪、食欲大增或食欲缺乏、头痛、腹痛、注意力不能集中、容易发怒。由于长期处于紧张状态，可能引发一些疾病或让一些疾病趋于恶化，也会弱化我们的免疫系统，我们就很容易患感冒或其他流行病。下面是两种行之有效的放松方法，也可以缓解一些紧张情绪。

深呼吸

当你觉得非常紧张时，你的呼吸便会变得短促、快速。事实上，不管紧张与否，我们大多数人呼吸得并不正确。不正确的呼吸会劫掠掉你的氧气，这些氧气本来是用来净化你的身体并帮助你产生能量的。值得欣慰的是，学会正确呼吸并不困难。找一个放松的地方躺下来，把你的手放在胸腔以下的腹部。开始慢慢地做深呼吸。如果你做的深呼吸是正确的，那么你就会感觉到，在胸腔扩张之前，腹部领域在扩张。每天花5～10分钟练习深呼吸。你会注意到，在日常生活中，你处理事情就会更有效率，而且呼吸也得到了改善。深呼吸技巧的美妙之处在于，你在任何感到要生气或想大喊大叫时，就可以用深呼吸来缓解情绪。做几次深呼吸，对你进行自我安慰来说，绝对是一种绝妙的方法。你可以着手把深呼吸与其他活动结合起来使用。如果你发现自己快要处于争执状态时，运用深呼吸也可以让你平静下来。深呼吸可以用来防止、减缓和恢复情绪重负和情绪爆发。

恢复孩子的良好形象

也可能在这个时候，你又开始把你的孩子想象成为问题重重、非常难以对付的形象。其实，非常重要的一点就是，你要把这样的坏孩子形象从记忆里抹掉，构想一个令人欣慰的孩子形象。请准备好做这个练习，放松肌肉并进行几次深呼吸。然后，闭上眼睛并回忆一些有关孩子的幸福时刻。这可以是一次家庭聚餐、度假或喜欢的活动。试着充分地感受这种积极的回忆。试着重现当时的场景，听见当时的声音，感受到当时的气氛，闻到当时的气味。调动你所有的感官来体会当时你对孩子的美好感觉。这个练习大概需要15分钟。

承担起帮助孩子的责任

你的孩子需要你帮助他克服叛逆行为。父母及家庭成员对一个孩子的行为、态度和生活方式的影响最大。换句话说，孩子受跟他们待的时间最长以其与他们切身利益关系最大的人的影响最大，孩子会听这些人讲道理，会受这些人感染。这些相关的人就是你和家庭其他成员。

你的叛逆孩子最好是抛弃他用冲动方式处理情绪的做法。你给予孩子最好的礼物就是：坚持运用我所提供的策略和方法。父母的许多努力不见成效，是因为他们不理智地抛弃了这些方法。随着你一步步深入地学习，你会注意到自己取得的进步，要庆贺自己的进步。如果还有一些问题，不要紧张，问题总会存在的，这等于是提醒你，你已取得了巨大的进步。从你帮助孩子朝好的方向转变的过程中所获得的知识里聚集力量。

第一天的小结

今天，你已了解了有关叛逆孩子的方方面面。对于完成这10天的重要而有价值的计划之旅来说，你已经愉快地踏上了旅程。这次旅行会帮助你减少孩子的叛逆行为。当你继续你的10天之旅时，要切记下面这些要点：

◎　这不只是你的孩子要走过的一个阶段。不管你的孩子是否符合反抗型叛逆症（ODD）的标准，你必须采取行动减少他的叛逆行为。

◎　贯穿于这个10天计划中的有效策略，对于孩子各种不同层次的叛逆行为都会有效。

◎　对于叛逆行为的原因，还没有一个一致的、公认的说法。

◎　你为人父母的方式，不管是好是坏，都会对孩子产生极大的影响。

◎　为了实现你减少孩子的叛逆行为的目标，你需要关照好自己。

第二天　理解你的叛逆孩子

要想成为有效能的父母，关键在于为自己的孩子付出真心诚意的爱。当然，最好的示爱方式就是理解孩子。这也是常常在亲子关系中，特别是在对待叛逆孩子时，受到批评最多且最为缺乏的方面。父母对叛逆孩子最不容易持理解的态度。令人悲哀的是，父母认为自己对孩子付出了许许多多的爱，孩子却感受不到这些。原因就在于，父母并不真正理解孩子。为人父母，又没有能够真正理解孩子，就会影响我们看待孩子是个什么样的孩子。往往因为我们不理解孩子，我们并不会按孩子的本来样子来理解他。我知道，没有哪个父母不爱自己的孩子，但我也知道，许多父母并不理解孩子。

许多父母相信，如果他们爱自己的孩子，爱就会神奇般地传递给他们，“在这儿，而且总是会在这儿”。但是，那些不知道如何理解自己的叛逆孩子心灵深处所思所想的父母，并不能把握住如何打破孩子叛逆的这个恶性循环。

你的孩子觉得自己被误解了

严峻的现实是，叛逆孩子觉得自己被误解了。当你看到这一点时，你就会明白，其实叛逆孩子要比你想象的更难应对。我们做父母的，就搞不明白孩子的外在行为，从而忽略孩子的内在心理。对于打破矛盾重重的家庭模式而言，理解是最为有效的方法之一；对于阻止孩子的叛逆行为而言，理解就特别管用。在前一章中，你了解了有关叛逆孩子的方方面面。在此，我会给你提供一些有效的方法，帮助你深刻而准确地理解你的叛逆孩子。

被人理解的感觉真好

理解你的孩子，是帮助孩子产生安全感和健康成长的重要组成部分，因为理解孩子就表示你爱他。请读一读下面的这些问题，并想一想你会如何回答。对这个问题进行思考与反思，有助于你看到、感受到被理解在自己的生活中会有多么重要的意义，从而你就会更加重视对孩子给予理解的重要价值。

◎ 在你长大成人的过程中，谁最理解你的感受、需要和期望？

◎ 你对最理解你的人有怎样的感受？

◎ 在你长大成人的过程中，谁最不理解你的感受、需要和期望？

◎ 你对最不理解你的人有怎样的感受？

◎　感觉被人理解是如何帮助你表现出恰当行为的？

◎　感觉被人误解是否曾经让你作出糟糕选择或表现出不恰当行为的？如果你的回答是肯定的，你做了些什么？

当你回答了上面的问题后，你极有可能注意到，感受被理解会给我们提供情感安慰，在日常生活中，会最大限度地帮助我们作出明智抉择、做正确的事情。你会觉得，你已经非常擅长理解你的孩子，非常擅长表达你对孩子的理解了。但是，当你读完本章后，你就会知道，要真正理解孩子这才是万里长征第一步，后面要走的路还长着呢，对叛逆孩子尤其如此。理解孩子的底线是：你向孩子表达理解的方式需要不断得到改进和提高。

倾听是关键

斯科特·佩克（M.Scott Peck）在《少有人走的路》（The Road Less Traveled），这本书里对倾听的价值进行了探讨。斯科特·佩克说：如果我们倾听我们孩子的专注程度和认真态度，就像听一位伟大的演讲家演讲一样，就等于赠予了孩子一件珍贵的礼物。倾听孩子的心声、重视孩子的意见，会让你在与孩子进行有效交流时如鱼得水般顺畅自如。

不容乐观的事实是，许多父母不会很好地倾听孩子，因为他们总是没空或忙得不亦乐乎：有工作要干、有社交活动要参加、有宗教活动要亲临、有家庭责任与义务要尽……倾听孩子，不等于告诉孩子一个什么建议，或是告诉他如何改掉一个错误或扭转一个局面。当然，孩子也要有重视父母建议的时候，而且他必须准备认真听取。但是，当孩子准备听取你的意见之前，你首先需要学会如何倾听他的想法。

单方面的倾听并不能保证倾听的效果。关键在于，倾听是为了让孩子理解你的意图，让你理解孩子的意图。当你带着理解的目标去倾听时，就会使事情朝好的方向发展。为了充分理解你的孩子，你需要撇开自己的议事日程，全心全意关注孩子的问题所在。你能真正倾听孩子的唯一方式就是：要有无私奉献精神，不带私心杂念地倾听，不急于对孩子下定论。

如何做到真正倾听孩子

倾听是有效交流与沟通的重要组成部分，但是，倾听是一项技能，需要学习和实践练习才能真正掌握。当你倾听孩子时，你会向孩子表示出你对其所讲的一切非常感兴趣，而且非常关心。在此，有一些成为良好倾听者的小诀窍。

保持目光接触　当你倾听孩子时，把眼睛派上用场，这与使用耳朵同样重要。你对孩子所讲的是否感兴趣，对于孩子来说，你的眼睛是最有感染力的线索。如果你很少与孩子保持眼神交流，他会获取相反的信息。即你对他所讲的并不感兴趣，如果在孩子讲话时，你一直与他保持目光接触，孩子会觉得你对他所讲的很有兴趣。

消除分心　当孩子有话要说或看起来有要开口说话的强烈愿望时，你要用全神贯注地听他说话来支持他。放下你手头的事情，面对着你的孩子，给他全身心的关注。比如说，如果孩子想要和你交流时，你继续听录音电话的留言、洗碗碟、看报纸或看电视，他可能会捕捉到这样的信息：你对他必须要讲的并不感兴趣。他可能就会把这个信息内化进自己的心里，认为他所讲的并不重要。如果你的孩子有强烈的表达愿望，而你当时不能和他交流时，就约定个时间，让孩子以后再和你说。

倾听时切忌开口　父母总是习惯于口若悬河地教导孩子。其实，孩子说话时，你最好是把打断孩子说话的情况降到最低限度。你可以微笑、点头或拍一拍孩子，以这种方式来支持鼓励孩子表达，但不要打断孩子说话。你的干扰会打断孩子的思维连贯性，会让他感觉沮丧。

让孩子知道你在听着呢　当孩子说完话后，你可以用稍微不同的语词重申一下他刚才所说的，以表示你一直在倾听他的想法。比如说，如果你的孩子抱怨他的数学课，你可以这样说：“看起来你这一天在学校里确实过得很不愉快。”这样说不仅表示你在倾听孩子诉苦，而且给孩子提供了一个机会来澄清你是否误解了他传递的信息。

不要一味地批评孩子　这一点非常重要。我非常相信，当父母问及孩子在学校里过得怎么样时，许多孩子一般都会回答“很好”或“还好”，其原因在于，他们害怕受到批评指责。看一看下面发生在一位父亲与12岁女儿之间的对话吧：

父亲：“嗨！莎莎，你在学校里过得怎样？”

莎莎：“还好啦。”

父亲：“只是还好吗？”

莎莎：“嗯，我数学考试考得不是太好，我都快要疯掉了……”

父亲（打断）：“莎莎，怎么搞的，我想你会好好准备这次考试的。你照我建议的那样去获取额外帮助了吗？好好想一想，莎莎。我想我的确没有看到过你为这次考试花了多少时间。”

莎莎（自言自语）：“他让我如此心烦。我绝不会再告诉他任何事情了。”

你从这个例子中可以看到，莎莎的爸爸不仅打断了她的讲话，而且还批评了她。莎莎的爸爸极有可能觉得自己是站在关心和爱的角度讲这些话

的，莎莎却感觉受到了威胁。莎莎的爸爸这种挑衅的倾听方式和回应方式，让他不可能感受得到莎莎由于考试的糟糕所产生的糟糕感受。更进一步说，莎莎的爸爸失去了一个理解女儿在想什么、有什么感受的重要机会。

你的倾听技能有多好

你每隔多久才会真正地想一想怎样倾听你的孩子这个问题呢？如果你和绝大多数我打过交道的父母一样，你会发现下面的练习非常有效。反思一下这些问题，你将能够强烈地感受到，你在倾听孩子时，哪些方面是非常有效的，哪些方面是没有效果的。

◎　在倾听你的孩子时，你最好以什么方式来支持孩子（如目光接触、确保不要打断或澄清你所听到的）？

◎　你中断了倾听孩子时，你会做些什么？

◎　对你而言，在一天的什么时间或什么情况下，最适合倾听孩子？

◎　在一天的什么时间或什么情况下，你会不得不作出妥协来倾听孩子？

◎　如果你打算成为一个良好的倾听者，你会马上开始做什么？

要有耐心

你极有可能听说过这样一句话：“耐心是一种美德。”当你打算成为一个良好的倾听者时，这句话绝对是至理名言。除了使用上面描述的基本倾听技能之外，你会发现，倾听你的孩子还是非常难的，更不要说理解了。真正地倾听你的孩子，意味着对于嚎叫声、诅咒声、门的咣当撞击声，你要视而不见、听而不闻。真正地倾听你的孩子，意味着把你的注意力全放在孩子的害怕、挫折、沮丧和情感受限等方面。

令人悲哀的是，许多叛逆孩子的父母，是如此受到打击、精神不振，如此地受伤害和觉得愤怒，以至于他们不可能心平气和地倾听孩子的心声。你极有可能有这样的感觉，你甚至恨不得向孩子大喊大叫：“我根本就没有这样的孩子，我从来就不想要这样的劣种。”

带着良好意图倾听，意味着你要给予孩子最大的关注。要把你的注意力放在孩子在想什么以及有什么感受上，而不要让你受伤的自我在倾听孩子的问题上成了绊脚石。在我的一次咨询会上，9岁的蒙蒙告诉他的父亲吴克，他想砍父亲一刀。吴克虽然非常理解，但听到儿子说出这么疯狂、这么让人伤心的话时，还是禁不住直摇头。但他并没有告诉自己蒙蒙已经不可救药了，而是开始询问蒙蒙为什么他觉得自己想要那样做。蒙蒙的话让吴克想起了他自己过去公开的挑衅行为。吴克这个时候只是倾听着蒙蒙诉说，没有私心杂念地倾听着。虽然这对父子还有很长的路要走，但从那天起，他们之间的关系已得到了巨大而有效的改善。

坚决的倾听会促进坚决的理解。理解叛逆孩子的挣扎境遇，对他们多

用点心思，实际上可以减少孩子的叛逆行为。我觉得这一点怎么强调也不过分。是的，你解读正确了——你的理解会减少孩子的叛逆。这是因为如果他能感受到你的理解，就不需要通过叛逆行为来引起你的注意。现在，让我们来看一看那些可能妨碍你理解你的叛逆孩子的方面吧。

理解孩子的障碍

你向孩子说过的许多话和作出的许多行为，你认为你是在理解他，事实上却严重地影响了他，让他感觉像要疯了一样，感觉受到了极大的误解。下面是一些父母经常说的一些话，这些话会损害其理解孩子的能力的发挥。

（1）给予未经请求的建议。

- 你应该做的是……
- 如果你不再如此胆怯，那么你就不会有那样的麻烦了。

（2）谈论他们自己的感受和经历而不是孩子的。

- 我不能理解你为什么这么激动。
- 你看起来这么漫不经心的，我很生气。
- 我想知道什么时候你才能真正学会……

（3）使孩子的痛苦看起来并不重要。

- 其他家庭也有他们的问题。
- 你为什么总是长不大？
- 别那样做！你真是可笑极了。

理解你的孩子，其实存在着许多障碍。你可能运用了蹩脚的倾听技能。当孩子没能满足你的需要让你感觉沮丧不已时，你可能会拒绝倾听。总是认为孩子叛逆而不信任他，也会引起误解。许多父母忘记了孩子会犯错误，他们看不到孩子如何遭受着羞辱和责备，会给孩子造成深深的伤害。

下面是你在理解孩子时需要牢记在心的一些关键点。记住这些关键点，当你给孩子交代事情时，有助于你保持平和镇定与简洁明了。

- 叛逆孩子缺乏情绪成熟性
- 你的孩子需要你的爱和认同
- 不理解你的孩子会引发叛逆行为
- 叛逆孩子感受到了很大的误解

情商的缺失

对叛逆孩子的研究表明，他们可能缺乏被称为情商的东西。缺乏情商基本上就是缺乏情绪成熟性。丹尼尔·戈尔曼让“情商”（emotional intelligence）这个概念家喻户晓。情商，也被称为情绪智力，包括感知情绪的能力、理解情绪的能力、运用情绪的能力、调控情绪的能力、整合情绪的能力和管理情绪的能力，这些是我们生活成功与幸福的关键因素。

情商似乎是孩子与同伴能否建立起恰当关系的重要预测指标，是发展平衡的生活观，以及在学校里取得学业成就的关键。情商包括下面五个特点和能力：

（1）自我意识，是指感知情绪的能力，即知道你的情绪，当其发生时能够识别你的情绪，能感受到自己的感受，能够对情绪进行区分。

（2）情绪管理能力，即能够管理自己的情绪，特别是负面情绪诸（如发怒、压抑），把情绪处理得与当时的情境相切合，能感知自己和他人的情绪，并作出恰当的反应。情绪管理包括集中精力、坚持不懈、控制冲动和延迟满足的能力。

（3）自我激发能力，即“积累”你的情感把其指向你要实现的目标，而不是自我怀疑、懒于行动和盲目冲动。

（4）同情能力，即能够意识到他人的情绪感受，能成功地捕获他人的言语和非言语线索。

（5）处理关系的能力，即善于处理人际关系、善于沟通解决冲突和进行协商。

叛逆孩子的情商可能低于平均水平，这也是他在生活中处理不好关系的一个重大原因。事实上，你的孩子“选择”不做的许多事情（如更能自我觉察、控制冲动），是因为他真的做不到。你越理解孩子的情绪不成熟性和局限性，你就越能与他合作解决问题而不是发生冲突。所以，你很有必要教给孩子自我调节情绪的技巧，想办法提高孩子的自我觉察能力，使其控制低潮情绪，保持乐观心态，不断自我激励，富有同情心和责任心，在学习、生活、工作中取得好的成绩。

孩子需要你的爱和认同

几年前，我看过一个电视剧，讲的是少女帮派的事情。进入少女帮派的前提是，那些要求加入帮派的女孩轮流走到同伴围成的圈子的中心。站在圈子中心的女孩，需要应对站在圈子上有着不同性格和各样经历的女孩，每次都有几个女孩把她围起来，而后大打出手，目的是把站在中心的女孩打出圈外。在仪式结束时，站在中心的女孩会被同伴拥抱和称赞。为什么这些10多岁的女孩会把自己扔进这个圈子的中心，让她们身边的女孩轮番揍她呢？因为她们想要获得成为那个帮派成员的爱和认同。

不管你相不相信，孩子的叛逆行为与这个帮派的入伙仪式动机应该是有异曲同工之处。你孩子的叛逆行为让他感受到的是误解，觉得他自己在家里就像个局外人。事实上，你的孩子是想加入一个帮派——你的家庭。他想尽一切办法要赢得归属感以及来自你和其他家人的认可。你越对你的孩子抱着倾听的态度，越对你的孩子持理解的心态，他就越能感受到你的爱和认可，实际上他的叛逆不过是虚张声势而已。

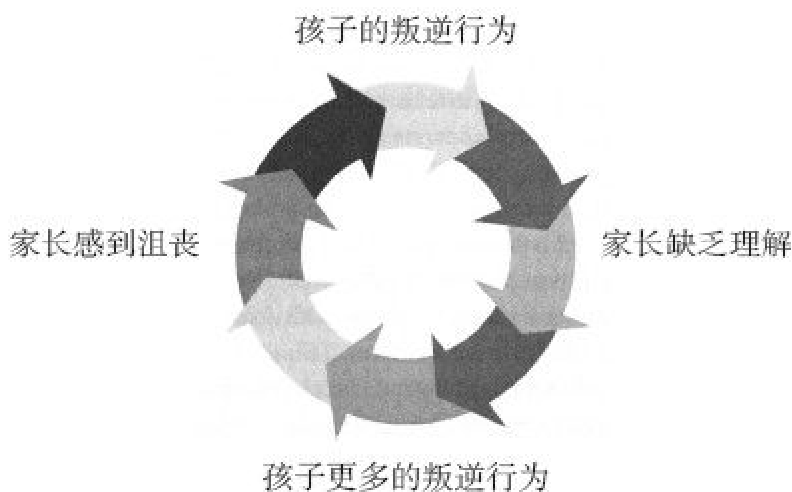
你孩子的叛逆行为可能引起你的质疑：你的孩子到底有多重视你？在过去与叛逆孩子打交道的20年中，我可以告诉你，几乎没有孩子否认他们爱自己的父母。就是那些把门关得砰砰响的孩子、从商店里偷东西的孩子、与父母恶语相向的孩子、拒绝上学的孩子、打破窗子的孩子、对父母进行人身攻击的孩子，他们也承认是爱父母的。

你要记住的是，你的孩子太渴望爱和被家长认可。可是，他被锁定在消极行为之中，使得你懒得想办法向他表达爱。不管你的孩子表现得有多

生气、有多拒人于千里之外，千万别忘记让你的孩子知道，你是多么珍重和关爱他。孩子关注着你的一言一行。不管你的孩子是否要求，都要尽你所能让他知道，他对你意味着什么。

误解会引起更多的叛逆行为

叛逆行为是一个循环过程。在思考孩子的叛逆行为时，要用你的孩子觉得有安全感的方式来表达他的消极情绪。如果孩子感觉被误解了，他就会表现出更多的消极行为。当孩子表现得越叛逆，你就会越沮丧。这种沮丧，又会反过来引发你对孩子更多的误解。由此，这个循环就会一直循环下去，就像下图画出的叛逆行为循环圈一样。



下面是一位14岁的叛逆孩子与其妈妈进行的对话，这个对话就是典型的叛逆行为循环圈描述的情形。

小雷：“我说过我会准备好的，但是你不让我玩完我的游戏，所以，你现在必须等，否则我不会走的。”

妈妈：“你早就知道我们必须走，我早就说过了。你需要现在就准备

好。”

小雷：“你太过分了。你在强迫我，我不会走。”

妈妈：“我真不明白你为什么要这样做。我想对你好一点但并没有用。你将失去一周的玩电子游戏的特权。”

小雷：“我恨死你了。”

这场母子之间的争论所用的语言和争执的动因是非常典型的。你可以看出，小雷不愿意履行责任，妈妈非常沮丧，母子之间理解的鸿沟越来越深。

这种加剧叛逆行为的动因，是我对叛逆孩子及其父母进行观察发现的一个最为普遍的现象。孩子被锁定在了叛逆行为模式之中，父母表现出不理解。孩子表现出更多的叛逆；父母以沮丧作为回应，父母的沮丧引发孩子更多的叛逆。这种态度使得孩子感觉受到了更多的误解，促使孩子运用其叛逆行为来进一步表达自己的感受，如此下去，这个恶性循环圈就形成了。

引起你误解孩子的九大陷阱

你对孩子之所以会产生误解，是因为的确存在着许多障碍。但是，一旦你意识到这些障碍，你就可以避免。下面是我提出的可能会导致你误解孩子的九大陷阱。如果你发现自己已经掉进其中的一个或两个陷阱，不要觉得自己很糟糕。其实，你并不孤独！你可以让这个局面得到改善，这些知识会赋予你力量的。

陷阱1.期望你的孩子能够做他并未准备好的事情

当你对孩子进行理解时，你对孩子的巨大期望可能把问题弄得更为复杂。我们会让一个3岁孩子静静地坐着，我们会让一个4岁孩子打扫他的房间。对低年级学生，不要指望他不忘掉东西；对高年级学生，不要指望他知道出于生活的需要他到底想要什么。我记得有一天晚上，我开车送我的一个孩子回学校去取她的书——她把书忘在学校里了。这是她以前从来没有出现过的状况。就在到达学校后，我摆出一副父亲的样子，一本正经地告诉女儿，要记住把重要的东西放好。第二天，我发现我找不到我的汽车钥匙了！

在所有这些情境中，我们想得太不切实际了。我们其实是在给自己制造失望，给孩子制造不断的失败来取悦我们。总之，我们在要求孩子表现得要与其年龄不一样。如果你的孩子不能做到你要求的事情，也许是因为你期望或要求了太多的不公平、不现实的事情，你如果生气发怒则会让事情变得更糟。一个5岁的孩子不可能像10岁的孩子那样表现，一个10岁的孩子不可能像14岁的孩子那样表现，一个14岁的孩子不可能像成人那样表

现。期望他们超出年龄限制的行为既不切实际，也没有什么帮助。你的孩子能控制到什么程度是有个限度的，如果你不能接受这些限度，就会给你和孩子带来更大的沮丧。

陷阱2.对偶尔的不良行为上纲上线

如果你的孩子不能满足你的期望，你就认为他是在与你对着干，而不是设身处地地站在孩子的角度想一想为什么没有达到你的要求，你就会判定孩子叛逆。站在孩子的角度想问题，你就会看到事情的真相。青少年有表现叛逆行为的自然倾向，当然这并不意味着他总是会叛逆。每个孩子都可能偶尔表现出妨碍行为。你需要对正常的负面行为和叛逆行为方式作出明确区分。叛逆孩子的父母通常会忽视这种可能性，因为他们习惯性地认为孩子的每个负面行为都是叛逆行为。严华是6岁男孩拓拓的妈妈，非常欣喜地跟我分享了拓拓的转变故事：当她决定更关注那些拓拓对她的要求非常配合的事情时，她发现拓拓变得越来越合作了。这恰恰应了一句人人皆知的话：心想事成！相信我，一旦你开始把孩子的叛逆行为当作个意外，你就会更多地了解孩子。

陷阱3.阻止你的孩子表现得像个孩子

父母太容易忘记孩子到底是什么样子，从而期望孩子表现得像个小大人似的，而不是表现得像自己年龄的孩子。一个健康的孩子可能非常任性、吵闹、非常情绪化或注意力不能集中很长时间。所有这些“问题”其实并不是问题，而是正常孩子的年龄特点。正是我们这个社会及其对完美行为的期望有些不正常，才使得我们不容易把孩子当孩子看。因此，看你孩子的行为是不是叛逆行为时，要结合他的年龄去作判断。

陷阱4.期望你的孩子满足你的需要

如果你跟其他大多数父母一样，你会经常期望，甚至是要求孩子满足你的需要：安静、你睡觉时不要来打扰、服从，等等。其实，作为父母的工作是满足孩子的需要，而不是反过来要孩子满足我们的需要。当你发现自己非常生气或沮丧时，原因不过是孩子打扰你了或不让你去做更为重要的事情。这个时候，你最好进行深呼吸，提醒自己，孩子的需要必须放在第一位。你越能理解孩子带给你的挑战（如孩子对自己的事情太沉溺，因而没有看到和满足你的要求），你就越不会紧张兮兮的了。我并不是说，你要让他随心所欲或根本不理睬你的要求。我是说，如果你把自己的期望放宽点，他就更有机会满足你的需要。如果你的孩子没有满足你的需要，尝试去理解他，而不是马上变得沮丧或很生气。

李娜是小丽的单亲妈妈。李娜发现女儿在自己房间里窥探，还翻了自己的日记本。李娜对此非常愤怒，因为女儿侵犯了她的隐私。我与李娜、小丽母女俩进行了一次咨询，讨论了这件事情。李娜遵照我的建议，尝试真正去理解小丽的意图是什么。小丽泪流满面地诉说了她的害怕：她担心妈妈有秘密约会，担心妈妈跟人约会会占用与她在一起的时间，会减少对她的关注。李娜倾听了女儿的心声并理解了女儿。最后，小丽同意不再去妈妈的房间里窥探隐私。

陷阱5.把孩子的错误归咎于他个人

你的孩子没有什么生活经验，他不可避免会犯错误。错误在任何年龄都是学习的自然组成部分。而且，我们很容易就会责备孩子所犯的错误，而不是尝试去帮助孩子、理解孩子。请不要掉进这样的陷阱：把孩子的错

误看作对你自己的消极反应。你不把孩子的错误让他一个人扛，那你简直就是对自己和孩子做了一件大好事。尽你的最大努力，不要对孩子的错误、违反规则或不良行为作出大惊小怪或悲观失望的反应。你知道小孩子会犯错误，因此就不要表现得你认为他任何时候都可以表现得完美无瑕一样。

陷阱6.忘记了责备和批评会带给孩子多大的伤害

许多父母知道体罚孩子是错误的而且是有害的，但是却忘记了愤怒的语言、侮辱和责备所造成的痛苦有多大。当一个孩子受到语言攻击时，他自然就会认为他犯了错误。孩子虚张声势的叛逆行为很容易让你确信他并没有受到任何打扰。我要告诉你，在我办公室里，在分享孩子由于父母所说的话对其造成的伤害时，所有年龄的叛逆孩子都会号啕大哭。所以，要让你自己避免掉进言语伤害孩子的陷阱。说话之前先想象一下，孩子听到你所说的话时会如何反应，会对你说些什么。

陷阱7.忽略了充满爱意的行为的疗效

如果你从不停下来通过拥抱并用善良温柔的语言去给孩子关爱、确信、自尊和安全感，就很容易陷入责备与不良行为的恶性循环。在我的办公室里，让叛逆孩子和父母冰释前嫌的突破性方式就是，父母拥抱孩子。我从来就没有听过一个孩子说过他们被爱得太多了。

陷阱8.忘记了你是孩子的学习榜样

你的孩子已经观察你好长一段时间了。不是你说的什么而是你做的什么，会让你的孩子牢记于心。一个因为孩子打人而打孩子的父母，告诉孩

子打人是错误的，事实上这是在教孩子打人是正确的，至少对那些有权力的人来说是如此。在一次咨询中，艾晴跟我分享了她必须要成为三个孩子的好榜样的人生转折点。一天，她非常生气，把一个盘子从桌子上扔了出去，第二天，她三个孩子中最为叛逆的孩子也把盘子扔了出去，而且这次把妹妹的头划了个口子。艾晴的坏榜样真可谓立竿见影。有首诗名叫“孩子从生活中学会生活”，是诺顿博士写的，表明父母的言行举止会潜移默化地影响孩子。无论是好还是坏，父母都是孩子的榜样，有其父母必有其子女，就是这个道理。这里引用一段话来提醒各位家长。

1.如果孩子生活在敌意中，他就会学会争斗和报复。

2.如果孩子生活在批评中，他就会学会谴责和自卑。

3.如果孩子生活在挑剔中，他就会学会灰心丧气。

4.如果孩子生活在恐惧中，他就会学会忧虑和胆怯。

5.如果孩子生活在讽刺挖苦中，他就会学会羞愧难耐。

6.如果孩子生活在怜悯中，他就会学会自责和自怨。

7.如果孩子生活在专制中，他就会学会畏首畏尾。

8.如果孩子生活在歧视中，他就会学会横眉冷对。

9.如果孩子生活在认可中，他就会学会自爱和自尊。

10.如果孩子生活在安全中，他就会学会相信自己和周围的人。

11.如果孩子生活在理解中，他就会学会宽容大度。

12.如果孩子生活在鼓励中，他就会学会自信和信任人。

13.如果孩子生活在肯定中，他就会学会不断努力。

14.如果孩子生活在微笑中，他就会学会乐观地面对一切。

父母用心平气和的心态应对解决孩子的问题，就是在教会孩子如何成为追求和平的成人。当孩子学习真实生活所需要的东西时，孩子所谓的问题，是在给你提供机会教孩子人生价值观，因为这时孩子会学得最好。

陷阱9.只看到外在行为，而没有注意到孩子内心的爱和善良动机

当孩子的行为让你非常失望时，你一定要朝好的方面想。你应该设想你的孩子非常不错，在某种条件下（外显的和潜在的），在他的年龄段，他已经表现得够好了。如果你总是期望设想你的孩子表现得最好的方面，他就会表现得最佳。你可以回顾一下第一天中讲的“恢复孩子的良好形象”练习，这个练习是设计来让你与你的叛逆孩子重新保持积极的联系。运用这个练习！

处理好你的消极想法

在应对你的叛逆孩子时，不要让负面想法把你拖进难以自拔的泥潭之中，记住这一点非常重要。叛逆孩子的父母，通常会被消极的自言自语所吞没。自言自语就是那一天中你不断对自己所说的沉默式评价语，比如说，“我真不敢相信他居然对他的妹妹说那样的话”或“为什么他就不会听一听我所说的”。当你对孩子的行为感觉沮丧或伤心时，你可能就会这样想：“这个孩子真是让人难以对付。”偶尔对孩子产生消极想法非常正常。但是，经常产生强烈的消极思想，就可能让你觉得你被孩子弄得不知所措、陷入绝境并受到了威胁。你心里所想的会让你对孩子的叛逆行为产生强烈反应。

除非你真正意识到你心里到底是什么意思，否则你就可能在情绪激动的时候变得口无遮拦。我有一本写给父母的书：《你为什么不懂我的心》（Why Can’t You Read My Mind？），在书中我提到了伙伴关系中的“毒害性思想”。这些毒害性思想非常严峻和不公平，会影响亲密关系。毒害性思想是没有现实基础且难以控制的消极思想，会让你失去自己的正确立场。毒害性思想是消极思想的强烈表现形式，与消极思想（如“我现在不喜欢我孩子的行为”）不一样毒害性思想是扭曲的、歪曲的和极度消极的看法，没有任何事实根据，比如说“我家孩子的行为注定他会失败的”。

我发现叛逆孩子的父母特别容易对其孩子产生毒害性思想。这类毒害性思想的例子如：

- 他在毁掉这个家。

- 他所做的一切就是要把我变得生不如死。

- 这孩子从来就没干过什么好事。

这类毒害性思维方式也会阻碍你看到叛逆孩子的优点。把这些极度消极的思想消除掉，形成比较积极的看法并不断巩固，对你和你的孩子来说非常重要。一个12岁叛逆孩子的妈妈，在提醒自己孩子从7岁开始就自愿放弃接受生日礼物后，对孩子的看法就积极多了。相反，她的孩子把生日礼物赠送给非常不幸的孩子。用积极想法来抵消毒害性思想的例子有：

- 当别的小孩子打弟弟时，他实际上会非常主动地去保护弟弟的。

- 上周，她同意把电视声音调小，表明她对家里的每个人都有体谅心。

- 他上周比平时回家的时间提前了。

你注意到你孩子的积极、恰当行为越多，你就越能让他形成良好的心态。你自身积极而良好的心态会让孩子乐意与你打交道。我知道，要挑战和改变你的消极思维方式并非一日之功，你需要耐心和坚持。但要记住：你作出改变就会造就一个不叛逆的孩子！

只有爱是不够的

今天，我给你提供了一个非常管用的工具，让你和孩子保持很好的联系，从而帮助孩子减少叛逆行为。这个工具就是理解。有句俗话说“理解万岁”，真的非常有道理。你对孩子的理解与对孩子的爱同样重要，理解即使不能解决更多问题，起码也可以让孩子走出叛逆行为的恶性循环。在我20年的家庭咨询生涯中，不计其数的父母告诉我，“我们是那么爱他，但却就是化解不了他的愤怒”或“我爱他爱得要死，我想尽了一切办法来帮助他，可是他自己却无动于衷。我真是一点也无法理解他”。

我相信，这些父母真的非常爱孩子。许多父母对孩子非常用心，非常爱孩子。可是，当孩子给他们造成了伤害、带来了悲伤、引发了愤怒和沮丧、让他们觉得无能为力时，我却看到父母们惊异有时甚至是恐怖的表情。你对孩子的理解越多，他就会越少表现出叛逆行为。

第二天的小结

如果你在想方设法理解你的叛逆孩子，你就等于是在给他一份特别珍贵的礼物。如果你不理解孩子挣扎的本质原因，这世界上所有的爱都无助于你帮助孩子减少其叛逆行为。你在继续这场10天之旅前，请记住下面的要点：

- 叛逆孩子感觉受到了极大的误解。
- 叛逆孩子有点儿情绪不成熟，因此他们缺乏管理强烈情绪和有效

解决问题的能力。

◎　你的孩子可能不能用语言来表达，但他真的会非常珍重你理解他这个事实。

◎　你越向孩子表达你的理解，孩子的叛逆行为就会越少。

第三天　避免掉入大喊大叫的陷阱

10岁的小迪听见他妈妈王颖在告诉他快点安静下来，但是小迪却充耳不闻。小迪和他的朋友正在玩得起劲儿。一会儿，让王颖非常担心的事情发生了，王颖看到一个水晶花瓶掉了下来，因为小迪撞到了花瓶。当王颖看到花瓶掉到地上打成碎片时，她试图让自己表现得镇定自若一点儿。王颖甚至提醒自己，她本应该把花瓶放在更为安全一些的地方。可是，有些孩子总是喜欢挑战父母的极限，即使他们的父母是最耐心、最具理解心的。王颖开始对小迪大喊大叫。“我告诉我自己，不要大喊大叫。但我没有做到。”后来在一次咨询时她告诉我。

为了减少孩子的叛逆行为，在第二天的计划之旅里，你知道了理解你的叛逆孩子是如何重要。今天，我们将继续讨论如何掌握一件事，如果你做了就有可能增加孩子的叛逆行为——那就是对孩子大喊大叫。

想一想这个问题：你每隔多久就会对孩子大喊大叫？“你现在马上来这里，把地上乱七八糟的东西给我收拾好！”或者是，你这样对孩子大喊大叫过吗？“对你大喊大叫，我自己就觉得恶心，挺无聊的！”作为一个叛逆孩子的父母，这听起来就跟发疯一样。你停止了大喊大叫，因为你并不想这样。不要担心，你不可能被逼疯了，你只是已沮丧至极。

这些可能就是一个家庭的“动人”插曲。即使你每次都知道，你要理解你的叛逆孩子。但是，当你的孩子表现出叛逆行为时，当你的孩子拒绝做家庭作业时，当你已四五次告诉孩子他该做什么事情时，你所受到的挫折感就会情不自禁地让你大喊大叫起来。在你第6遍告诉孩子该做什么事情

时，你一定会抬高声音，就像机关枪发射子弹一样，“噼噼啪啪”把孩子吼一顿。今天学过之后，你就会知道父母大喊大叫的诸多原因。可是，当你应对叛逆孩子的叛逆行为时，你的大喊大叫只会制造更多的麻烦。

几年前的一天，当时我正好经过一家玩具店，看到一个父亲正带着3个小学年龄的孩子。正在那时，我听到一声巨响，几个箱子从货架上滑下来掉到了地上。这位父亲的第一个直接反应就是对着3个孩子中的一个大声尖叫。这个孩子开始大声哭起来。这位父亲突然停止了大喊大叫，抬头看了一会儿天花板。然后，他拥抱了孩子。当父亲拥抱孩子时，他突然大哭起来，对孩子说“非常对不起”。看到这一幕，我自己也差点哭出来。这位父亲显然意识到了自己的大喊大叫是个错误，他想做点什么来弥补对孩子造成的伤害。通过阅读本章，我期望你能够学会控制并尽可能减少你的大喊大叫。

我今天的第一个目标就是，帮助你理解为什么你的大喊大叫会是个为人父母的严重问题，为什么你作为叛逆孩子的父母时，大喊大叫就是个特别突出的问题。我也会讨论为什么如此多的父母都会对孩子大喊大叫，并给你提供许多简单且容易运用的策略来避免大喊大叫。另外，我会特别针对困难情境（如大喊大叫一触即发的时刻）进行探讨，让你知道在这样的情境下如何避免大喊大叫。现在让我们来详细地看一看，为什么作为叛逆孩子的父母，对孩子大喊大叫会特别有害无益。

大喊大叫是个严重问题

对于叛逆孩子的父母来说，大喊大叫的问题非常严重。研究表明，许多父母，即使是最有耐心的父母，也会发脾气，也会对孩子大喊大叫。令人遗憾的是：许多孩子对父母的大喊大叫形成了免疫力，开始充耳不闻。研究表明：经常采用大喊大叫的方式对孩子进行约束的父母，教育出来的孩子更有可能出现人身攻击、语言攻击和社会退缩，而且缺乏积极行为表现，比如说分享和同情。对叛逆孩子大喊大叫是个严重的问题，因为他们不但不会理睬，而且会对你进行回击。当你对叛逆孩子大喊大叫时，通常会让他怒火中烧。记住：你的叛逆孩子会找你的弱点，就是要让你生气。你的大喊大叫等于是让他知道他已经成功对你进行了干扰。

作为父母，你要想方设法成为孩子的模范榜样和人师。为人父母很重要的一项工作就是，平心静气地与你的孩子交换意见。就像在本章开始描述的王颖的例子一样，许多父母试图镇定下来，但最终还是对孩子大喊大叫了。一些父母是出于对孩子消极行为的担心而大喊大叫的。但不管是哪种情况，你的大喊大叫等于是在向孩子表明你已情绪失控。事实上，这并不是你想要传递给孩子的信号。其实，在大喊大叫时，你就是在教孩子大喊大叫，不管你大喊大叫的方式是怎么样的。不要对你自己太苛刻了，我们都会时不时地发生大喊大叫的情形。今天，你可以学会如何阻止自己陷入大喊大叫的陷阱。

大喊大叫让人觉得有诱惑力的地方在于，它看起来挺管用的，至少暂时是管用的。这是因为，对于父母的大喊大叫，孩子出于害怕—害怕失去

你的认同或与你的关系，可能会马上服从父母的要求。可是，你并没有意识到，经常对一个叛逆孩子大喊大叫，就会导致他怀疑父母是否爱他。经常被人大喊大叫的孩子会觉得遭到了拒绝，久而久之，他就会开始认为，父母对他的爱取决于他的好行为而不是他这个人。这一点对叛逆孩子表现得特别突出，他们非常沮丧和害怕，因为他们很难控制自己的反应和行为。

作为父母而言，最好的方法就是全面地把握对孩子大喊大叫所造成的伤害，经常进行自我反思。看一看下面的内容，它有助于你了解遭受到大喊大叫的情况时会是怎样的感受。

对“大喊大叫”来个将心比心

作为叛逆孩子的父母，你肯定对孩子有过许多次大喊大叫。如果你换个位置，想一想当你的配偶、老板或其他人对你大喊大叫时，你会作出怎样的回应？考虑以下这些方面，一切都会变得更加明朗。

◎　当你被大喊大叫后，你会热情、积极地作出回应并急切同意每个要求吗？

◎　你会在心里谋划如何对向你大喊大叫的人以牙还牙吗？

◎　你觉得特别无能为力吗？

◎　你被人大喊大叫之后产生的消极想法和消极感受，是不是很久都不会消失？

通过阅读上述问题，然后对这些问题作出回答，对于受到大喊大叫的消极影响，你就会获得一个更真切的看法。当你看到这一点时，就会明白大喊大叫会对你的孩子造成很大的伤害。你最起码要想一想，每隔多久你就会对孩子大喊大叫？你会吼叫些什么？对孩子生活中发生的其他事你会怎么处理？下面，我对叛逆孩子父母大喊大叫是个严重问题的原因进行了几个方面的概括。

为什么不要大喊大叫

- 大喊大叫不会让你孩子的行为有所改观。
- 大喊大叫会妨碍探究和处理正在发生的事情。
- 大喊大叫，对孩子而言，也是一种“关注”。叛逆孩子会用捣乱行为来引起你的关注，哪怕你的关注是大喊大叫，也没有什么关系。
- 叛逆孩子会用具体的思维来想问题：“如果别人能够对我大喊大叫，那么我也可以对别人大喊大叫。”
- 大喊大叫会让孩子对你产生恐惧心理。
- 叛逆孩子对你的大喊大叫极有可能以牙还牙。
- 你大喊大叫得越多，你的叛逆孩子就越不会听你的。
- 你的大喊大叫向孩子传递着这样的信息：你像个疯子一样在对他。
- 被大喊大叫的孩子会学会以同样的方式来回应你。他们不可能用讲道理、冷静自若和理智的讨论来回应你。
- 大喊大叫是比较低劣的方式。你好像是在说：“我有权力而你没有。”
- 大喊大叫也会传递这样的信息：“你不值得我心平气和地与你说

话。你挨骂是自找的。”

- 大喊大叫降低了孩子对你的信任，他不会再把你作为一个可以敞开心扉的安全对象。

为了不把大喊大叫当作你控制孩子的方式，你需要看到导致你大喊大叫的真实原因是你想表达你的愤怒。大喊大叫是成人在发脾气。无疑，有时候你会对孩子大喊大叫。毕竟，你是个活生生的人，肯定会对一个情境作出反应。但是，这里的关键是，你完全可以选择其他的反应方式。当你觉得非常沮丧或生气，处于大喊大叫的危险边缘时，可以告诉你的孩子：“我现在真的要疯掉了。在我平静下来之前，我得处理好这个问题。”在本章后面部分，你会发现我提出了25条具体的策略，来帮助你避免大喊大叫。

在我写这本书的时候，我询问过几个年轻的来访者他们对父母的大喊大叫有什么样的感受。他们的回答是这样的：

当妈妈对我大喊大叫时，我一点也不喜欢，因为妈妈的大喊大叫会让我大哭起来。

——7岁的小罗

当父母对孩子大喊大叫时，会给孩子造成压力，会让孩子想要尖叫。

——9岁的米米

我不喜欢被人大喊大叫，因为这只会让我的脾气大起来，会让我特别愤怒。

—11岁的小卢

大喊大叫会让整个情形变得更加糟糕，因为当父母大喊大叫时，给每个人都带来了压力。而且，当父母对我大喊大叫时，会让我不想做他们叫我做的事情。

—14岁的松松

是的，你可能许多次想要抬高嗓门跟孩子说话。比如说，你需要大喊大叫来阻止你的孩子踏进正有车辆行驶过来的马路。但在多数情况下，对孩子大喊大叫只会起反作用。

理解是什么驱使你大喊大叫的

为了帮助你理解到底是什么驱使你大喊大叫的，请考虑一下下面这些问题，并如实回答。

●我大喊大叫因为我太沮丧了，没有其他办法来处理这个情形。 是（ ） 不是（ ）

●我大喊大叫是因为我小时候父母也对我大喊大叫，我就学会了在我的孩子表现不佳时我也大喊大叫。 是（ ） 不是（ ）

●我大喊大叫是因为这已经成了我的习惯。 是（ ） 不是（ ）

●我大喊大叫是因为我相信这是唯一让孩子听话的办法。

是（　　）　不是（　　）

◎　你大喊大叫的频率是多少？

◎　你通常会为什么样的事情大喊大叫？

◎　你的孩子会对你的大喊大叫作出怎样的反应呢？

◎　在你大喊大叫之前，你的头脑里会产生怎样的想法？

◎　你在大喊大叫时，你的头脑里会产生怎样的想法？

◎　你大喊大叫之后，你的头脑里会产生怎样的想法？

为了探究你为什么会大喊大叫，你可以给自己一些奖励，这样会让你鼓足勇气反思自己。古希腊思想家苏格拉底曾说过：“未经反省的生活是不值得过的。”我已经看到许多更能理解自己为什么会大喊大叫的父母，学会了克制，从而减少了孩子的叛逆行为。因此，即使你大喊大叫的动机看起来非常难检查出来，还是请和我一起来继续努力寻找。减少你的大喊大叫，是向减少孩子的叛逆行为迈进了一大步。

大喊大叫的诸多原因

既然你意识到了大喊大叫是多么具有破坏力，现在是讨论父母大喊大叫最为普遍的诸多原因的时候了。这里列出来的原因并未包括所有的原因，只是其中主要的。

遭受强烈挫折的反应

对于许多父母而言，对孩子大喊大叫是其遭受强烈挫折的一种反应。作为父母，你面临着许多冲突、压力和要求、遭受挫折非常普遍。当你的孩子不断地对你作出挑衅行为时，你就不可避免会对其大喊大叫。但要记住，大喊大叫一般只会让家里的紧张气氛升级，制造更多更为叛逆的问题，而不是让问题得到解决。对你而言的挑战是，处理好你的挫折感，学会用新的更加健康的方式来代替大喊大叫。在本章结束时，我会提供一些策略，来减少你的挫折感，帮助你避免大喊大叫。

我父母对我大喊大叫过，我也这样做了

我们许多人在成长过程中，都多次受到过父母大喊大叫的待遇。一些父母认为："我必须解决大喊大叫的问题，否则孩子就会学我的样。"也有许多父母感觉孩子这些天是太不像话了，对孩子大喊大叫可能会让他们步入正轨。

看一下过去的历史你就会发现一些特别有趣的事情。读了下面这段文字，你就会发现，人们改变得越多就越会有更多的共同点。

现在的孩子喜欢奢侈；他们对长者不尊重；在锻炼时喜欢闲聊；孩子是家里的暴君而不是仆人；当长者进入他们的房间时他们不再站起来；他们与父母矛盾重重……吃饭时不讲风度，跷二郎腿；对老师专横无礼。

两千多年前的苏格拉底就注意到“孩子超越了可接受行为的限度已有很长时间了”。无法无天的小孩就是暴君形象。现在来看一看另一位伟大的科学家爱因斯坦所做的智慧表述，他对“不健康”下的定义是：“反反复复做同一件事情，却要期望不同的结果。”非常清楚，孩子给你带来的挑战行为是长时间造成的后果，长年对他们大喊大叫并不能解决任何问题。

大喊大叫成了一种习惯

作为父母，我们给孩子传递的信息一定要清楚明白，而且要非常有感染力。我们想要孩子注意和倾听我们。我总是非常惊讶，许多叛逆孩子的父母告诉我，只有对孩子大喊大叫才会引起他们的注意。在现实中，父母通过大喊大叫引起孩子的注意其实是转瞬即逝。这些父母想用迅雷不及掩耳之势来让孩子听到，虽然算不上是倾听，但至少是被听见了。那些对大喊大叫总唱反调的人认为，一旦你开始对孩子大喊大叫，你就会习惯性地这样做。这就是我所说的“父母条件反射”。在不少的英语国家里，大喊大叫已经成了一种习惯。这种习惯带来的问题是，你能够预计你的孩子会有什么反应，他们开始等着你大喊大叫。令人悲哀的是，大喊大叫变成了一个有毒害性的习惯。当我向父母示范用低声细语来代替大喊大叫时，许多人都非常惊讶。与大喊大叫相比较而言，低声细语通常更有助于抓住和维持孩子的注意力。我在本章中详细描述了25种代替大喊大叫的策略方法。

大喊大叫看起来是我的唯一选择

当许多叛逆孩子的父母说“他听我的唯一情况就是在我大喊大叫的时候”，他们真的非常相信这一点。可事实是他们这样做孩子未必就会听。这里有一个例子，朱妍就是这么感觉的。她第一次来咨询时，她一边抽泣一边向我描述了那天早上她大喊大叫的后果。她向我转述了那天早上的情境。她10岁的儿子躺在地上，此时她的女儿正坐在她前面的一个椅子上。当时安静得针掉在地上都听得见似的，这让朱妍意识到一定会发生什么“不可告人”的事情。当她的儿子把书包摔向墙壁然后朝自己房间跑去时，这个寂静被打破了。

与许多父母一样，朱妍的“心结”是儿子完成家庭作业的致命态度（在下一部分，我将给你提供应对家庭作业噩梦的策略）。朱妍是单亲妈妈，她今天上午告诉我，她的儿子小恩头一天晚上没有完成他的家庭作业。小恩是五年级的学生，患有注意力缺失多动症（ADHD），他把家庭作业本忘在学校了。朱妍告诉我说：“我不喜欢对小恩提出过多要求。我还是忍不住发脾气了，对他大喊大叫了一通。我是想最终得让他改变这样丢三落四的坏习惯。”与其他许多父母一样，朱妍觉得大喊大叫是她的唯一选择。幸运的是，朱妍能够学习不用大喊大叫的其他方法。

树立正确的心态

在下一部分，你将学习到避免大喊大叫的有效技巧。把握这样两个重要的关键点，有助于你抓住中心，有效地把下面提出的策略整合起来，从而减少你的大喊大叫。

不要指望马上就产生效果　记住，你的孩子必须看得到你决定作出改变是严肃认真的。当你刚刚开始使用这些代替大喊大叫的策略时，你的孩子可能并未特别注意到，或者是对你的做法嗤之以鼻。但你要确信这一点，避免大喊大叫从长远来讲是非常值得的。并非一天晚上就会发生翻天覆地的变化，但是你不断减少大喊大叫就意味着孩子叛逆行为的减少。当你头几次没有对孩子大喊大叫时，他可能并不会减少叛逆行为。请你相信我，我的大多数来访者告诉我，在10天以后就看到了孩子叛逆行为减少的可喜变化。

你的目标是支持孩子而不是反对他　你越是意识到并记得自己是要支持而不是反对孩子，孩子的叛逆行为就会越少，而你就越不需要大喊大叫。

帮助你停止大喊大叫的25个办法

这里有一些非常有效的方法，可以帮助你避免掉入大喊大叫的陷阱。

1.成为主动的倾听者

如果你和孩子正处于冲突之中，你要尝试把孩子从矛盾冲突中拉出来，让他看到自己的真实感受。你要避免当众对孩子进行评判，当众评判会让孩子觉得在受指责批评，让他产生防范心理。我的一位来访者肯告诉我，他发现叫他12岁的儿子小舟这样做非常有帮助：“请告诉我你为什么看起来如此焦躁不安。”就是这个简单的提问，帮助肯记住了要倾听自己的儿子而不是教训他。即使小舟没有给父亲一个直接的回答，这位父亲也意识到问这样的问题后，他打开了自己的心扉，随时准备着儿子来与他分享思想和感受。

2.通过理解让你平静下来

正如上面所讲的一样，倾听有助于你更深地挖掘和理解你的叛逆孩子到底发生了什么事情。这也许是大喊大叫的最佳抗毒剂。回顾一下第二天中提到的理解的力量。单独运用理解这个策略也许并不会阻止你大喊大叫，但理解或多或少会有帮助。尝试分析一下，你到底希望你的孩子作出什么样的改变，然后理性地解释给他听。比如说，孩子的卧室总是乱七八糟，你得先问一问自己希望孩子的卧室怎么样才算整洁有序，然后你告诉他该做什么不该做什么。杨茵是13岁孩子小亦的妈妈，她意识到自己能够容忍地板上放一些衣服，但无法容忍屋子的角落里躺了开封两周的薯条。

另一个例子，你儿子拒绝去上学，因为他有科考试并未准备好，这种情况有可能发生吗？你女儿害怕被一群新朋友拒绝，会对你发脾气吗？正如我在第二天中讨论的那样，理解你的孩子正在发生什么事，有助于你把情绪平静下来。你的情绪越缓和，你就越不会冲动行事，就越不需要大喊大叫。

3.问一问你自己到底是谁的问题

也许你那处于青春期的十多岁的孩子把音乐放得震天响，也许你那学前期孩子正在玩一个你心爱的东西。流行歌曲的磁带成百上千次地在放着，一听到这个，你的头都快要爆炸了。如果你不向孩子讲清楚你已经受不了了，头都大死了，他是不会知道的。因为某事影响了你而对孩子大喊大叫，并不会使问题得到解决。来咨询过我的一位妈妈科琳，意识到她从来就没有告诉过她5岁的儿子小恩，当他用力拉她的大衣时她受到了多大的打扰。开始她认为小恩拉她的衣服是淘气好玩，但渐渐地儿子的这个行为让她非常冒火。科琳平和地告诉儿子不要再拉扯她的衣服，这就避免了对儿子大喊大叫。孩子需要父母向他们描述来让他们理解父母的感受是什么。如果因为孩子对你送的礼物视而不见或者并不喜欢，你就对孩子大喊大叫，他并不会理解是由于自己的行为让你觉得没被感激或被拒绝。要注意你应该如何向孩子详细解释他的行为或反应。事实上，叛逆孩子并非总是会理解他们所说所做的怎样影响了他们父母的情绪。让孩子知道你期望什么、想要什么，而不要让他来猜测你的期望是什么。

4.认识到愤怒的信号

感觉生气并不是什么问题，但你如何处理你的怒火就是个重要的问题

了。愤怒、生气并不意味着“我必须大喊大叫”。回想一下我在前面提到的大喊大叫是一种“父母条件反射”。把愤怒当作解决问题的信号，是个非常不错的主意。虽然因人而异，但引发怒气的常见提醒信号包括：

- 紧张/心跳加速
- 消极/毒害性思想（如“这个孩子正在毁掉这个家”）
- 呼吸急促
- 出汗
- 捏紧拳头
- 声音颤抖

请参考我在第一天中提到的深呼吸练习，它会帮助你减少这些症状。把想要大喊大叫当作一个解决问题的信号，有助于你保持解决问题的建设性和逻辑性，从而减少大喊大叫的可能性。比如说，如果你儿子把家里弄得乱七八糟、一片狼藉，不要等到你爆发了大喊大叫这个毛病后，才想起叫他整理好房间。你要提醒自己，他需要的是把东西整理好而不是你的大喊大叫。你实在是认为应该发火时，你可以在心里大声地说：“我现在真的是非常生气，不过还是让我平静一下再来处理这个问题吧。”这样做的主要意图是，让你在交流前把自己沉重的情绪包袱先放下来。

5.不要把所有事情当成个人行为

米格尔·路易兹（Miguel Ruiz）在其《四个约定》（The Four

Agreements）一书中写道："不要把任何事情看成个人性的。其他人做的没有什么事情是因为你……"这是值得铭记的至理名言。如果你静下来好好想一想的话，许多时候你朝孩子大喊大叫，是因为你把他的行为看得太个人化了。即使孩子是存心要惹你生气，你要记住"其他人做的没有什么事情是因为你"这一名言。你的孩子之所以表现出叛逆行为，是因为他自己处于挣扎状态，而不是你的原因。记住这一点有助于你不至于太沮丧，你大喊大叫的危险就会降低很多。

6.勾勒一幅画中画

你要记住一点的是，你的孩子此时此刻的行为表现已经不完全是他自己了。就像电视里有画中画一样，把孩子让人气恼的行为变成小的画面，把他的积极行为变为小画面周围的大画面。这就与在第一天中所做的"恢复孩子的良好形象"练习差不多，你越是把孩子的叛逆行为画面变小一些，同时就越能够增加和强化他作为人类一员的善良美好一面，你感受到的威胁就越少，你就越不可能大喊大叫。

7.运用幽默

我的一个来访者丁玥，尝试了我建议的以下试验。与许多父母一样，丁玥被她10岁的女儿贝贝弄得火冒三丈，因为贝贝拒绝打扫自己的房间。这成了母女之间发生大量争吵的焦点，她们之间都会向对方大喊大叫个不停。一天，我给丁玥提出了一个建议，让她开玩笑似地对贝贝说，要是她们家会有人送来100万元的话，恐怕只会在贝贝学会了打扫自己的房间之后才有可能发生。我说，贝贝会被丽莎这个幽默似的要求而不是平常的大喊大叫所征服的。果然传来了好消息，贝贝妥协了。任何让人轻松愉快的

幽默，都会减少紧张和对抗的概率。

8.要大喊大叫时运用低声细语

我前面提到过，低声细语对吸引孩子的注意力是一种有效的方法。低声细语对于在公众场合避免太惹人注意也是个有效的方法。你的孩子如果已10多岁了，可能会觉得低声细语有点屈尊俯就或过于老土，所以对大孩子用低声细语时要看场合，要有选择性。尹莉，像和我打交道的其他父母一样，意识到她任何时候要用低声细语时，她就需要赢得孩子的认同。当尹莉和她8岁的女儿小艾参加邻居的聚会时，尹莉对小艾运用了低声细语技巧。小艾对来参加聚会的邻居非常粗鲁，尹莉走向小艾，在她面前停了一会儿以引起小艾的注意，然后平静而坚决地对小艾低声说道："小艾，我请求你表现得礼貌点儿。"小艾同意了，尹莉因为没有大喊大叫而避免了让女儿当众出丑。我会在第五天里更多地谈到，运用冷静而坚决的父母姿态，把其作为避免权力争夺的部分策略。对于运用低声细语，我建议使用下面几个步骤：

- 平静地走向你的孩子，首先引起他的注意

- 直接盯着孩子的眼睛，在你说话前停顿一会儿（如有需要，要蹲下来）

- 如果你认为不会在身体上威胁到孩子，轻轻地把手放在孩子的肩膀上

- 简单扼要地轻声说出你的要求，语气要坚决，然后离开

9.学会使用耸肩

使用耸肩是可以代替大喊大叫的另一备选方法。通过耸肩，你能传递一个有效的非言语信息："我不会过度反应。"若无其事的耸肩可以和这里列出来的低声细语或其他策略结合运用。7岁的伊伊告诉爸爸阿伦，她打算离家出走，去她朋友那里。由于刚离婚不久，对于为孩子提供一个稳定的家特别敏感，所以阿伦第一次听女儿这么说时，就对女儿大喊大叫了一通。但是，在我帮助阿伦改进他的父母技能之后，阿伦学会了在听到女儿说那样的威胁话时耸耸肩，其实女儿并不打算真的那样做。耸耸肩帮助你把自己过度反应的情绪平和下来，结果也就放慢了你叛逆孩子的闹剧（也可能是你自己的）。

10.不要羞辱你的孩子或谩骂他

我在第一天提到过，避免谩骂孩子非常重要。要避免用诋毁的方式跟孩子说话。记住一点，尊重换来尊重，侮辱换来侮辱。你总是否定你的孩子，很快就会让其自尊水平降到最低点的，对你也不可能尊重到哪儿去。让事情变得糟糕的是，如果你经常和孩子用消极的方式讲话，就会引发更多的叛逆行为。语言伤害会更大，因为大喊大叫简直就像是在伤口上撒盐一样。这样说话更有效果，"我希望你把其他东西拿出来之前先把这些玩具清理干净"，而不要说"你这个被宠坏了的东西，马上给我把这些玩具清理干净"。

11.就让它过去吧

扪心自问一下，这个情形是非常重要硬要追究呢还是就让它过去算

了。如果你自己需要时间静一静，你跟孩子解释一下：自己现在心情不好，想在感觉好一点时才跟他讲话。如果你有家人在场，可以叫他们帮助陪着孩子，你自己静下来整理一下情绪。不管什么时候有可能，不管时间有多短，都要给自己留出一些时间来关照自己。做一些能让自己平静下来的事情，如做缓慢的深呼吸、沉思、写日记、给一个要好的朋友打电话或祷告。

12.平静祷文

我发现这个众所周知的祷告对所有压力情形都非常有用，而且许多年来，我听到许多父母说过这个祷告帮助他们避免了对孩子的大喊大叫："上帝啊！请赐给我宁静去接受我不能改变的！赐给我勇气改变我能改变的！赐给我智慧去分辨事物的不同！"

13.记住你是要控制局面

不要掉进你给孩子的情绪做了一面镜子的陷阱。记住，你是父母，你必须给孩子做一个如何解决问题的正面示范。我看到许多叛逆孩子的父母在让孩子决定其行为时，表现得如此被动、如此挑衅。如果你是孩子行为的镜子，他乖时就你就对他特别好，他不乖时你就对他特别糟糕，那么孩子也可能这样对你：你好好对他时，他就好好对你；你不好好对他时，他也不好好对你。你得承认，孩子是在模仿你。

14.适可而止

如果你的孩子已为其行为付出了沉重代价，如果你只是想给孩子一个小小的报复，就要问一问自己，你的训导还有没有必要。许多父母把孩子

引入一个阴暗面的死胡同再来刺激孩子。这会深深地伤害他们的自尊心。当我说“阴暗面”时，我并不是指这些父母非常恶毒，也不是指这些父母希望他们的孩子受到伤害。我是指，父母的挫败感会让其很想“惩罚”自己的孩子。这类例子包括想过分地取消孩子的某些特权，或就某件早已成为过去的事情对孩子进行没完没了的教条式的说教。我将在第六天时探讨纪律约束方法，称之为依靠纪律，探讨更多有关应在何时以及如何向孩子提出行为后果的问题。

15.说“让我想一想”

正如我前面提到的，叛逆孩子父母成功的关键因素在于，放慢自己的节奏。叛逆孩子会试图用一个可笑的要求来打破你心态的平衡状态。说“让我想一想”会有助于你放慢自己的节奏。小茜是关琴15岁的女儿，非常叛逆。小茜会用操控性的方式提出一个要求（如在妈妈刚下班回到家时，小茜就提出要去朋友家）。一天，关琴兴高采烈地给我打电话说：“与拒绝小茜去朋友家的请求相比，我意识到对我来说，告诉她‘让我想一想’是多么容易的一件事情。”后来，关琴在一次咨询中见到我时告诉我，女儿不喜欢给她作出决定留有时间余地，而“让我想一想”就会让决定变得更好一些。

16.上演一出现实的电视剧

想象你和你的孩子被选去表演反映日常家庭生活的新现实剧。这意味着你和他在家里的所有互动都在被你看不见的相机拍摄，这些相机你家里到处都安放着，你的车里也不例外，只要你和孩子一起走到哪里，哪里就有。难道你会想要全国人民都看到你的大喊大叫吗？

17.确保你自己的需要得到了满足

当你疲惫不堪或饥饿难耐时，你会告诉孩子吗？记住，如果你不是处于精力充沛的状态，你就很难有效解决你孩子的问题。注意要避免食用那些含糖量高的东西，因为这类食物会让你的血糖不稳定。你的锻炼和睡眠充足吗？许多人缺乏足够的锻炼和睡眠。适宜的营养、充分的锻炼和足够的睡眠，对于减轻紧张、减少你大喊大叫的频率有着神奇的效果。你也要记住，冲突常常会在吃饭前引发。我建议，要么早点吃饭，或吃饭前来点小点心，要么尝试把任何讨论或冲突放到饭后去解决。如果你的基本需要没有得到满足，你极有可能产生挫折感，很容易被激怒，你会很想大喊大叫。如果问题不是需要马上解决，那么，在跟你的孩子交涉之前先吃饭或休息好。

18.进行自我谈话

当你想要大喊大叫时，对自己说："我有想要大喊大叫的感觉，这只不过是一种冲动。我能够控制住的。"我记得陆思是两个小学年龄的叛逆孩子的妈妈，她在咨询期间，向我高达5次地重复述说她是如何控制自己大喊大叫冲动的。注意到你想要大喊大叫的冲动，然后用这个坚决的自言自语方式来抚慰自己，你就会觉得平静了很多，然后就不太会大喊大叫了。

19.对自己进行记录

把你想要大喊大叫的每次冲动都用书面的形式记录下来。在以后的一些日子里，不论是你因为几天没有大喊大叫而感到高兴，还是你有大喊大

叫的冲动了，都记录下来，算出百分比。然后当你下一次想要大喊大叫时，记住这个百分比。回顾一下你取得了多大的进步，感觉有多好。如果你的大喊大叫冲动明显减少了，要记得奖励自己。

20.想一想心平气和的、强有力的角色榜样

如果你看到过其他父母是如何抑制自己大喊大叫的情形，而且还清楚地记得当时的情形，那么你就会觉得他们的支持有助于你避免大喊大叫。于轩告诉我，当他尝试不对自己的10岁叛逆女儿大喊大叫时，他的头脑里就会闪现出，他与他的空手道老师相处时老师表现出来的耐心和镇定自若的风度。记住其他人避免大喊大叫的情形，会有助于你感觉你在挑战大喊大叫的战役中并不是在孤军奋战。

21.你的指令要简短清楚

是的，你已叫了好几次让孩子把衣服捡起来，可衣服还是在地上。如果你的孩子还是小学年龄，你就要帮助他养成按规定完成任务的习惯。你应该确保孩子能够独自胜任你布置的任务。孩子并不是总会承认他们并不完全理解你所说的。如果你的孩子已经10多岁了，应该帮助他理解完成任务的重要性。确保你对孩子的表述非常清楚，避免使用“你”，而运用“我”。比如，你可以说“我注意到你没有把衬衣捡起来”，而不要说“你必须把衬衣从地上捡起来。”避免使用“总是”、“绝不”、“经常”这样的词语。你如果还记得第二天所讲的“毒害性思想”，你就知道这个词语太苛刻、有失公平，而且会养成孩子消极和防御的心态。你并不想谴责孩子，而是想解决问题。让孩子事先知道你的期望之后，就可以避免问题。

22.想一想你的最后日子

当你感觉想要大喊大叫时，问一问你自己：“如果今天是我的孩子生命的最后一天，我会做什么？”我的一位名叫齐远的来访者和我分享了这个策略。齐远认为他自己是个“重病之后正在康复中的大喊大叫者”。他觉得自己大难不死是件值得庆幸的事，因此要保持强有力的好心态，就要让自己保持心平气和。

23.提前计划

父母需要知道哪些问题重要，关系很大；哪些问题不重要，没什么关系；哪些问题不容妥协，没有商量的余地。可是，许多父母并没有事先花些时间来考虑清楚这些问题。你越是考虑得清楚，你最后就会越少遇到麻烦问题。和你的孩子讨论这些问题及你的期望，并指出可能的后果。提前计划也会帮助你明智地迎接孩子带来的挑战，这个问题我在第四天里会讨论到。

24.问题发生时就处理

许多父母向我承认，他们大喊大叫是因为问题发生时他们拖延了对问题作出反应。邓欣非常高兴地跟我分享了她成为高效能父母的事情。当问题发生时，她没有情绪激动地作出反应，而是一发生就作出了处理。过去，她会让9岁的儿子埃力玩电子游戏，但邓欣对早上出门时间被拖延了非常生气。但是，邓欣改变了她自己的处理方法：代替表述她的担忧和大喊大叫做法的是，她马上用了低声细语技巧。准备好使用备选方法会帮助你克服爆发大喊大叫。

25.想一想“主席在场”

如果你真的觉得自己处于艰难时期，因为你根本就不可能避免大喊大叫，那么，就尝试一下这个办法。想一想如果你想大喊大叫时国家主席在场，你会怎么表现呢？如果主席在场的视觉图像还不能阻止你大喊大叫，就问一问你自己如果一个大汉拿着一支子弹上膛的枪顶着你的头，你还会大喊大叫吗？你会疯狂粗鲁到让人用射杀来威胁你吗？我猜想这不可能的。底线是，如果你在某种特定情形下，面对某种特殊的人，你会尽最大努力控制住自己，那么你在其他时候（特别是对孩子和你自己有益处时），也能控制住自己。

怎样避免没完没了的大喊大叫的发作

今天，你已学到了许多控制大喊大叫的技巧。这是令人激动的时刻，因为你正在走向减少孩子叛逆行为的康庄大道。现在，我将给你提供另外一些支持方法，当你觉得想要大喊大叫的冲动实在压制不住时，可以使用这些方法。我在上一部分描述的所有方法，同样可以在下面这些情形中使用。但是，下面部分会给你提供一些更为具体的计划、手段和策略，来处理一些更加困难的、更具挑战性的随时随地都会触发大喊大叫的情形。

清晨的狂热

“拜托！我们要抓紧了！你快赶不上公交车了！”看一看，作为上学孩子的父母，上学日早上令人愉快吗？许多父母告诉我，上学日早上，孩子们处理常规事务（如起床、穿衣、洗脸、吃早饭等）的笨手笨脚，让他们情不自禁地对孩子大喊大叫起来。当我的一个来访者向我惟妙惟肖地描述早上的经历时，让我感觉到我的头都快要爆炸了似的。让我们来想一想这样一个情境。大清早，在你的家里，你的叛逆孩子正在逃避穿好衣服去上学。你提醒得越多，你的孩子就越叛逆，他发脾气、抱怨衣服、找其他事情做。你气不打一处来，开始抬高你的声音，要求你的孩子做你要求的事情。你在此时此刻对他大喊大叫快点穿好衣服。他变得更叛逆了，你们的权力大战越演越烈。权力争夺引起父母和孩子双方的挫折感、愤怒和怨恨。你可以回顾一下我在第二天里讲到的叛逆行为的恶性循环圈，挫败感越强烈，你会对孩子的感受产生更多误解，而孩子的叛逆行为就越来越膨胀。

下面是避免你在早上大喊大叫的一些建议。

- 找出你的孩子早上拖拖拉拉的原因。 他很疲倦吗？（如果是，他需要提早睡觉时间。）他被电视或玩具分心了吗？（如果是，限制看电视和玩玩具。）你的孩子是个慢性子吗？（如果是，你得提前15分钟叫醒他。）

- 拟订一个早上策略。 在晚上比较平静的时候，告诉你的孩子你对他有什么期望。与我打过交道的母亲田慧，发现对她女儿这样说非常管用："你醒了之后，我喜欢你尽可能快地下楼来吃早饭。"田慧意识到，事先告诉女儿她的要求，让她觉得自己随时都能控制局面。你也可以告诉你的孩子，如果不遵照你的要求执行，他就得承担后果，比如说以后不能看自己喜欢的电视节目了。为了减少叛逆行为，让你的孩子选择承受一个不按要求做的合情合理的后果，这样做对孩子会很有帮助。这能让他感觉是自己在掌控自己。

- 管理好你自己的期望。 记住，就是在最理想的状态，早上这段时间也是充满了紧张感的。清晨的狂热在许多家庭里都时不时在发生着，不只是你家才有。提醒你自己这一点，在情况没有你计划得那么顺利时，有助于你避免过度反应，并且不会对你的孩子大喊大叫。

家庭作业大战

每天晚上，全国上下成千上万家庭里，只要有孩子在上学，父母就会和孩子上演家庭作业大战。家庭作业大战的人物各有千秋，但"剧本"却通常差不多。叛逆孩子的许多权力争夺和问题都与家庭作业有关。父母非常

容易在这场权力争夺中大肆渲染，因为他们害怕家庭作业问题会破坏孩子在学校的成功。说得更明白一点儿，家庭作业问题对孩子和父母来说，通常充满了强烈的负面情绪。为了应对家庭作业之战，父母运用试错法、采用贿赂和威胁、动之以情、晓之以理，任何他们想得到的办法都会用上。当你应对孩子家庭作业的挑战时，不妨考虑下面这些基本原则。这些原则会帮助你创造一个令你和孩子都觉得更加令人喜欢的家庭作业环境。

- 避免给予消极的非言语信息。 非常重要的是，不要用消极的非语言信息设定负面的基调。扮鬼脸、皱眉、叹气、瞪眼和其他消极的身体语言，都是非常有杀伤力的非言语信息。叛逆孩子特别敏感，他们会捕捉到这些信息。这只会增加家庭作业情形的紧张气氛。

- 帮助你的孩子设计和尝试一套家庭作业日程表。 决定什么时候坐下来做家庭作业，对叛逆孩子来说是一件天大的难事，因而责任重大。叛逆孩子感觉的困难越大，就会变得越是叛逆。通过和你的叛逆孩子讨论对他而言比较现实的目标，会赢得孩子的合作。这样做也会减缓必须“压服”或“逼迫”你的孩子去做家庭作业的问题。除非双方都达到了妥协，否则没有什么干预能够让叛逆孩子去做家庭作业。打电话、看电视，以及其他任何事情，只有作业完成之后才有可能。

- 确定好首先要完成的作业。 对一些叛逆孩子来说，决定首先做什么是紧张和冲突产生的最大根源。他们要作出决定会拖延很长一段时间，他们会变得焦虑不安、大发脾气。其他孩子可能把所有作业放在同样重要的位置。对大部分孩子而言，如果早点完成最具挑战性的任务，就会做得最好；但对一些孩子来说，先做容易些的作业，有助于他们去完成更大的

挑战。具体要看什么方式最适合你的孩子。

- 在家庭作业期间，不要唠叨或在孩子周围绕来绕去。 对父母来说，唠叨恐怕是最大的问题，通常会引发更多的叛逆行为，拒绝做家庭作业。如果你唠叨，你等于在跟自己过不去，你也在培养孩子的“学习无助感”，他会越来越依赖你。

- 首先找到正确答案。 父母有时候会有追求零错误率的习惯。下一次你的孩子带回来学校的作业，你首先要关注他是怎样解决问题的，怎样拼对单词的。关注这些“小胜利”会激发孩子挑战更难问题的积极性。对于不正确的答案，平静而鼓励性地对孩子说：“我敢打赌，如果你回去检查一下这些问题，你一定会有不同的答案。”我特别强调，你的目标既要应对孩子的消极情绪，也要应对你自己的。如果你首先关注不正确的答案，显得非常生气，当你的孩子转回去做作业时，会更加关注父母的认可而不是完成作业。

- 不要让整个晚上都在做家庭作业。 有时候，父母会让孩子做好几个小时的家庭作业。如果孩子做作业非常连贯，如果作业要求花这么多时间，也没什么话好说。但是，你的孩子做了一两个小时作业后，你再叫他做10分钟也不会有什么效果了。我建议你停止家庭作业活动。重要的是，要让你的孩子意识到时间的限制。在作业上磨磨蹭蹭，会增加孩子的无能感。如果你的孩子觉得特别枯燥乏味，想点别的办法帮助他建设性地完成作业。如有必要，跟老师碰个面，探究一下孩子学习困难的原因和动机问题。

- 不要为你的孩子完成家庭作业。 有些家长会从头至尾帮助他们的

孩子完成家庭作业。这叫越俎代庖，这种做法会让你的孩子对你产生不好的依赖心态。当你的目标是帮助孩子完成一项难度很大的作业时，结果更具有破坏性。他必须学会依靠自己，而不是依靠你去完成自己的家庭作业。如果你的孩子确实不能完成某些家庭作业，而且他作了最大努力，你可以给老师写一个便条解释一下情况。我发现许多老师都理解这种情况。如果你的孩子有严重的学习问题或高度紧张，他可能正面对着巨大的挫折、愤怒和失望。恐怕他需要额外的学术支持了。

兄弟姐妹的争斗

“兄弟姐妹的争斗”指孩子常常在家里发生的情绪和行为的争斗。看一看下面这个情境，这个情境发生在9岁的小祺和7岁的弟弟小科之间。

小祺：“他拿了我的电子游戏。”

小科：“他踩我的脚。”

小祺：“不要那样看着我！”

小科：“好！你别那样看着我！”

如果你发现自己处于这种情境时，巴不得对着月亮大声嚎叫的话，你并不孤独。幸运的是，有许多方法你可以用来减少孩子之间的争斗。

- 把每个孩子当作独立个体。帮助你的孩子理解，你对待他们是有区别的，因为他们每个人都是独立的个体，他们有不同的权利和责任。

- 当每个孩子想单独待着时，允许他们有自己的独立空间、玩具和

时间。

- 避免把孩子进行比较和贴标签。这样才会培养他们的胜任力。

- 当一个新孩子降生在家里时，让其他兄弟姐妹做好充分准备，意识到他们新的重要角色。让他们感觉到这也是他们的孩子一样。

- 注意侦察。观察和注意什么时候兄弟姐妹相处会有麻烦（吃饭前、在车里、睡觉前），为每个时刻准备各自可以安静下来的活动。

- 观察你是怎样对待孩子的，看你是否引发了他们的争斗。确保你没有偏见。

- 对你的孩子们应该如何相处、如何合作、如何分享和相互对待有一个现实的期望。记住，兄弟姐妹之间出现一些竞争和争宠是正常的。

- 当他们相处友好时或自己解决了冲突时，你要提供积极的强化。这样可以消除他们“我们总是在打仗”的看法。

- 让每个孩子觉得自己都很重要、很特别。尝试每天和每个孩子都单独相处一会儿。

- 花些时间恢复你的精力。就为你自己做些事情，包括会会朋友、满足兴趣爱好、读一本好书，即使这些活动极有可能都与为人父母不相关。

- 坚持你的中立态度，意识到兄弟姐妹之争最终会减少。10多岁的孩子之间会以争输赢为目标，6岁的孩子会以争坐到爸爸的旁边为自豪。

提醒你自己，兄弟姐妹之间的竞争时多时少，总的来讲会慢慢减少。

“电话疯”

孩子们会凭直觉知道什么时候你的注意力转移了。叛逆孩子特别会在这个时候拒绝你，并利用这个机会向你提出更多的要求。在你打电话时，你的叛逆孩子知道你把注意力放在了别人或另外的事情上面，而不是他身上。为了帮助你应对“电话疯”引起的紧张，下面的做法会有帮助：

- 记住，你的孩子不理解你现在不能顾及到他，因为他的自我专注阻碍了欣赏你正在与电话另一头的人说话。

- 当他打断你时，跟你正在通话的人说“对不起”（这样你向孩子示范了他应该怎样表现），然后告诉你的孩子：“我正在和电话里的人通话。我还需要5分钟，通话结束后，我就会来听你说，来帮助你的。”当然，如果孩子确实已情绪失控了，你最好马上结束通话。但大喊大叫或威胁处罚，只会增加孩子的焦虑，使他变得更难应对。

- 当然任何时候，防患于未然是最好的办法。对年幼孩子来说，你打电话时给他安排一些他能做的活动，如画画、涂色、做猜字谜填空，或在电话旁边给他一个玩具电话和一些办公室用品，鼓励他像你那样打电话。

睡觉时间

如果你能够理解叫你的孩子停止他正在兴高采烈地做的事情时有多困难，你就能处理好孩子上床睡觉时间的问题。把你自己放在孩子的角度想

一想：为什么有人会想要关掉正看得起劲的电视节目？或为什么有人要你停止玩电脑游戏去刷牙？

- 让上床睡觉变成一件容易的事情要有一个过渡。你让孩子提前半个小时注意到，他们必须停止他们正在进行的活动，然后让他们高高兴兴地回到房间去睡觉，但是要保持安静。

- 你在开始做让孩子睡觉这件日常事情之前，先让自己有一个积极的转变。如果你不是觉得如此失败，你就会把事情处理得更好一些。花10～15分钟读一本好书，这样你在让孩子上床睡觉时就会心平气和。

可能要大喊大叫时想到一个好的榜样

如果你禁不住就会大喊大叫，可以和你的孩子讨论一下这样的事件。记住，叛逆孩子非常容易受大喊大叫的影响产生敌对情绪，所以你要通过道歉来化解你们之间的紧张气氛。让孩子对你大喊大叫这样的事件提出问题，如果他愿意，让他有机会对此发表意见。当你的目标是避免大喊大叫时，如果你偶尔还是发生了大喊大叫的情形，就要承担起责任，努力向一个好榜样看齐。不断吸取经验教训，千万别被自己打败了。

不再大喊大叫的成功故事

我的一个来访者名叫辛宁，她有两个特别固执的孩子：一个叫小文，12岁；另一个叫妮妮，7岁。“他们想做什么就会做什么，他们简直是叛逆到了极点。”辛宁在这样抱怨两个孩子。辛宁发现她自己“总是大喊大叫”。她解释道：“我对小文大喊大叫，因为他衣服穿得太慢；我对妮妮大喊大叫，因为她想要拿杂货店架子上的箱子。我对他们俩大喊大叫，因为他们在车子的后座上打架；我对他们大喊大叫，因为他们会用大喊大叫的方式跟我顶嘴。”

当辛宁有机会就孩子的恰当和不恰当行为作出一个反馈时，在向我咨询后，她也意识到了她其实是在责备她对孩子大喊大叫的事情。她也开始看到，孩子的问题她也有责任。在辛宁的例子中，她对孩子期望太高。通过观察自己发出命令的频率，然后刻意地压制自己不发命令，她让自己作出了很大改变。她知道了自我挑战成功的重要性。对孩子的一些小事情，她就以视而不见的方式忽略掉，她只关注比较大的事情。

接下来，辛宁给她的孩子解释了遵守她要求的重要性。她发现，自己应该给他们一个解释的机会：你们为什么不听我的。如果孩子的反对有道理，她就决定放弃。她也意识到了，在必要的时候，她能够用恰当的后果法来对付孩子不恰当的行为，而用不着大喊大叫。辛宁非常惊讶地发现，这些策略减少了孩子的叛逆行为。一旦你掌握了今天的这些策略，你也会经历与辛宁一样的感受。

第三天的总结

今天，你了解了作为叛逆孩子的父母，为什么对孩子大喊大叫会是个严重问题。在管理你的叛逆孩子时，减少大喊大叫就等于是给你自己更大的控制力。当你想对孩子大喊大叫时，请记住下面的这些要点：

◎　对孩子大喊大叫只能起反作用，因为大喊大叫会增加孩子的叛逆行为。

◎　情绪化的大喊大叫是在用不健康的方式，让你和孩子变得更加疏远。

◎　对你而言，理解大喊大叫的原因非常重要，因为这样做你可以减少这种消极行为。

◎　有效防止你自己大喊大叫，现在已经有许多行之有效的简单方法。

第四天　避免权力争夺

没有什么事情会比你与叛逆孩子进行权力之争更加糟糕的了。你知道我讲的是什么意思—有些时候，你持一种态度，你的孩子却持相反的态度。你们俩谁也不愿意改变立场，因此，一场“你输我赢”的争执就这样开始了（说得更准确一点儿，就是权力争夺战）。权力争夺战通常非常激烈、很情绪化，甚至丑态百出。如果你是在与叛逆孩子进行权力争夺战，那么你们会落得个两败俱伤的境地，你甚至会更惨。今天，你将了解是什么让叛逆孩子想要争夺权力。我将告诉你，为什么你在处理叛逆孩子的问题时，权力争夺会是很有问题的处理方式，你在权力争夺中应该扮演什么角色。

你可能会认为，权力争夺是不可避免的。毕竟，想一想那些必须坚持立场的时刻，比如说，你的孩子何时玩电脑、何时打电话、何时打扫房间、何时完成家庭作业、何时上床睡觉、交什么样的朋友等。为这些事情，当你给叛逆孩子设定界限时，就特别棘手。当你陷入这类战争时，谁也没有赢，谁也不愿意退一步。其实你并不孤独，因为有千千万万个家庭与你面临着同样的问题。关键是要避免踏入权力之争的陷阱，让你的心灵不受输赢感的控制。当你学会了如何避免与你的叛逆孩子一争输赢时，孩子的叛逆行为就会越来越少。

我已经成功地帮助过许多父母和孩子结束他们的权力争夺战。我要告诉你一个好消息，你也能够结束你们的权力争夺战。权力争夺绝不是你为之奋斗的目标。权力争夺之所以会发生，一般是因为你的孩子（也极有可

能是你自己）感觉没有权力，想要感受到更多的控制感。权力争夺事实上是你的叛逆孩子（也可能又是你自己）试图弥补自己的无能感。

面对权力争夺时人非常烦乱。许多父母与我分享了他们的担心害怕：害怕与自己的孩子不断发生权力争夺战。相信我，我能理解，如果你能识别出这样的父母，你就知道自己的处境是什么样的。想到叛逆孩子，不管是觉得大权在握或没有权力感，总是通过报复来获取权力，就会让我们有种害怕的感觉。他们常常会想方设法伤害别人，但最终会陷入伤害自己的行为之中。对两三岁的孩子来说，报复的形式通常是顶嘴和扔掉食物。五六岁孩子的报复行为是拒绝收拾玩具。慢慢地，后果越来越严重。10岁左右的孩子可能用言语咒骂你、打你或破坏东西。更为糟糕的是，十六七岁叛逆孩子的报复行为甚至是越来越烦躁不安，可能意味着抽烟或饮酒过度、破坏物品、疯狂购物、早恋、学业失败、夜不归宿、逃跑甚至企图自杀。当孩子表现出叛逆行为时，他们多数时候觉得自己非常无能，没什么价值，总是垂头丧气。防止这种情况发生的关键在于，学会避免陷入权力争夺的陷阱。看一看下面的说法，在有叛逆孩子的家里随处都可以听到：

“你休想让我做什么！”

“我不会做的！”

“不要总是告诉我该做什么！”

“别管我！我恨你！”

叛逆孩子的这些言辞把父母撵进了严重的权力争夺战之中。叛逆孩子看起来心情好好的，可是会突然一下子就爆发出权力争夺。就像火山爆发

一样，权力争夺通常火药味十足，消极情绪特别强烈。在第三天中，你了解了为什么大喊大叫是个问题，了解了大喊大叫是如何引发孩子叛逆行为的。在责成你自己控制大喊大叫的同时，你已经为减少孩子的叛逆行为迈出了积极的一步。这是个好消息，因为减少了大喊大叫，就会降低激烈而频繁的权力争夺的可能性。不幸的是，即使你不大喊大叫，权力争夺也可能发生。叛逆孩子倾向于说出惹人气恼的、尖酸刻薄的、很有挑衅性的言辞，就像上面列举出来的那些，完全是情绪失控，他们自己却可能根本没有意识到，一点儿也不在乎。今天，你将学会一些高效的避免权力之争的策略。一旦你避免了陷入权力之争的陷阱，就能够进一步减少孩子的叛逆行为。切记你今天学到的技能，把它和你第二天、第三天学到的技能结合起来使用。每一天都以前一天为基础，你就会获得越来越多的减少孩子叛逆行为的技能。

叛逆孩子有不切实际的期望

叛逆孩子权力争夺背后的驱动力是，他们对自己有什么权力抱有不切实际的期望。这是因为，他们认为自己和父母是平等的（参见第一天的内容），他们情商缺乏（参见第二天的内容）。

除了会引发叛逆孩子的伤害感、愤怒和怨气之外，权力争夺结束后，还会让叛逆孩子感觉到父母不那么爱自己了。虽然他可能不会用语言说出来，但是，你的叛逆孩子强烈需要你的爱和支持。与此同时，他非常渴望自由，能够像成人一样有选择权。我打过交道的许多叛逆孩子非常矛盾，一方面从理智上讲他们知道自己是被爱的，但是，另一方面，他们感受不到爱。当你对你的孩子大喊大叫时，当你对他的行为不赞成时，当你与他进行权力争夺时，他就会强烈地感觉到你不爱他。他甚至会坚信，就是权力争夺战变得风平浪静了，他也不会被你关爱的。叛逆孩子表现出的情感不成熟性，使得他产生了吹毛求疵的假设。这一点，让你这个做父母的也非常想不明白。刘娟是15岁大的甜甜的奶奶，甜甜父母在一次突如其来的悲惨事件中去世后，刘娟把甜甜一手抚养大。刘娟向我这样描述道：“我是看着甜甜长大的，她对我来说，是如此反叛、如此不知满足、如此没礼貌，但她也打心里想要我告诉她，她是多么乖巧、多么了不起。”

你的孩子想歪了

这里正好有个叛逆孩子和父母之间进行权力争夺的例子。9岁的轩轩由妈妈带着来我办公室咨询，因为轩轩打了妈妈的腹部。在我们的一次咨询期间，轩轩和我分享了他的奇怪想法，即他的父母不爱他。我们的对话如下：

我："轩轩，那么，你是在告诉我你总是处在麻烦中？"

轩轩"是的，因为爸妈总是对我大喊大叫。"

我："轩轩，我想我们都同意，自从你和你的家人来我这里后，你爸妈已经不怎么对你大喊大叫了。"

轩轩："是的，但不知什么原因，他们仍然不让我做我想做的事情。"

我："你真的是那么认为的吗？他们从来不让你做你想做的？"

轩轩："哦，也许不是从来不，但大多数时间是这样的。"

我："那你认为什么他们不让你做呢？"

轩轩："因为他们不关心我。他们只是想要我至善至美。"

我："轩轩，你说得太笼统了。你认为为什么他们不让你做呢？"

轩轩："因为他们不爱我。"

我："真的吗？"

托尼：“哦，也许他们认为是爱我的。但看起来他们并不爱我，因为他们制订的那些破规矩让我一点也不开心。”

像其他许多叛逆孩子一样，轩轩的内心充满了愤慨和曲解。他觉得他的爸妈是故意让他不开心的。我和他父母的交谈证明事实并非如此。

像轩轩这样的扭曲的、不切实际的想法，会引发权力争夺，产生叛逆行为。只要你学会避免陷入权力争夺的陷阱，你的孩子就会感觉到来自你的许多无条件的爱。你作为父母的挑战，就是在不陷入权力争夺陷阱时，保持你完整的父母价值观。和我待在一起，你就会看到激动人心的为人父母的新世界，即没有权力争夺的新世界。记住，如果我们轻易放弃的话，那么就是为人父母的最好方法也可能失败。所以说，你要有耐心，要下定决心。让我们仔细地看一看，在这个疯狂的权力争夺战中会发生什么事吧。

权力之争会很快击中你的要害

12岁的娅娅和她的妈妈洛琳跟我打了好几个月交道之后，她们母女之间的冲突行为大幅度减少了。取得这个成功并不奇怪，因为妈妈洛琳的大喊大叫行为减少了许多。可是，有一天，由于情绪失控，娅娅用下面的方式对妈妈作出了回应：

“你是个坏女人，我恨你！我一定要穿我的牛仔服！昨天你承诺过我可以穿的，今天如果不能穿，我就不去上学了。”

娅娅为了要穿牛仔服已和妈妈抗议争执40分钟了。现在是早上7：55了，洛琳知道快要迟到了。可是娅娅的牛仔服非常脏。洛琳继续尽量不对女儿大喊大叫。她用尽量包容的声音回答道：“哦，是吗？可是，不管怎么样，你不能穿那套牛仔服。”然后，娅娅试探性地抬高声音：“是的，我就想要穿，我甚至根本就没想过要阻止我自己这样做，你也休想阻止。”

当洛琳把这个经历告诉我时，我跟她解释了娅娅是怎样下定决心进行一场权力争夺战的，而且是非常情绪化的权力争夺战！娅娅想要打败妈妈洛琳，而且做得毫不留情。过去，在这种情况下，娅娅的大叫大嚷只会增加娅娅的抗争和叛逆行为。但是，洛琳现在了解了（第三天中讨论的），大喊大叫等于在向叛逆孩子表明，你自己已情绪失控。在过去，当洛琳的情绪失控时，娅娅的焦虑和挫败感也会随叛逆行为的增加而增加。当她变得很叛逆时，情况就会更加恶化，她们就会陷入没完没了的冲突恶性循环之中。

那天，娅娅最终还是穿了那套脏兮兮的牛仔服。洛琳自然非常烦躁和不开心，因为在她心里，她在这次权力争夺中是个失败者。事实上，洛琳与其他众多叛逆孩子的父母一样，想给她的情绪爆发找出一个解决办法。洛琳来到我的办公室寻求支持，学习如何用另外的方式来处理这种事情。

在我们继续关注洛琳之前，我想让你对下面专题中的活动进行深入的反思。

你帮助引发了权力之争吗

请读一读下面这些问题，用你自己的答案，来评价你和孩子处于权力之争时你所起的作用。

◎　如果我放弃控制孩子，我会害怕发生什么？

◎　在和孩子处于权力之争时，我在想些什么？

◎　当我拒绝孩子作出的选择时，我一般会想什么或会有什么感受？

◎　当孩子非常反叛时，我头脑里会产生什么想法让我无法保持平静？

◎　有时候为什么我会对一点小事情不依不饶？

你对这些问题的回答可能会揭示出，你感觉受到了威胁，对你的叛逆孩子企图操控你表现出强烈的消极反应。你和其他诸多父母一样，在权力争夺期间，会觉得没有魄力，觉得受到了威胁。读一读下面的建议，有助于你开始避免与孩子产生权力争夺战。

没有权力之争地做父母

你可以克服和孩子进行权力之争，避免权力之争的方法比你想得到的还要多。让我们回到洛琳和她女儿娅娅的权力争夺战上来。为了帮助洛琳以后能够避免权力争夺，我教她运用下面的观察建议：

- 洛琳首先需要理解正在发生什么事情。娅娅坚持要穿那套脏牛仔服，是故意在制造一场权力争夺战。她之所以这样做，是因为她缺乏情感成熟性，无法找出到底是什么在困扰着她（根本就不是穿不穿牛仔服的问题），她只是把这个当作一个挑战在表达。娅娅情绪失控不能自拔，她的目标是引起冲突，直到妈妈无法收拾局面才肯罢休。

- 洛琳没有大喊大叫，在这点上她是胜利者。如果洛琳对娅娅大喊大叫了，那么娅娅会发现她击中了妈妈的要害。一旦这种情况发生，娅娅就会知道自己掌握了妈妈的情绪，因此赢得了权力争夺战。

洛琳告诉我，在这场冲突发生时，她想给娅娅一个结果，但她拒绝了。洛琳首先想到了来咨询我。我跟娅娅解释了这场权力争夺战处于白热化状态时的可能后果是关键的一步。让叛逆孩子处理和承受后果，比较麻烦。这是因为，提供后果也可能让你在另一场冲突中失去权力。如果你在和孩子的权力争夺期间提供后果，只可能使你和孩子陷入更大的沮丧之中（我会在第六天的依靠纪律约束方法中描述怎样运用后果）。

我建议洛琳调整她的方法。我的意图是帮助洛琳真诚应对娅娅，同时避免权力争夺的升级。我建议，她以后碰到这种情况时，先做几次深呼

吸，然后冷静但坚决地对娅娅说下面这样一些话：

“娅娅，请不要用这种方式和我讲话。过去，我是对你大喊大叫过，但是现在我并没有这样做，因为大喊大叫对我们谁都没有好处。我叫你不要穿那套牛仔服，但如果你坚持要穿，我也不想强制你不能穿。不过你要知道，我认为这套衣服会让人注意不到你吸引人的地方。”

当然，脏牛仔服问题过去一个月后，又一次发生了。洛琳用上面的方式应对了娅娅。起先，娅娅只是傻傻地盯着妈妈看了好一会儿，然后她冲出了房间。接下来发生的事情是个巨大的转折点。洛琳走到客厅，看到娅娅在抽泣。娅娅告诉妈妈，她认为她自己穿什么衣服都看起来“又胖又丑”，但只有穿那套牛仔服才不是这个样子。如果洛琳不尝试去理解女儿，不放弃大喊大叫或那个时候执意要提供后果，那么，娅娅就不可能向她敞开心扉。后来，娅娅向妈妈道了歉。她也告诉了妈妈其他一些困扰她的事情，包括父母的离婚和觉得曾经的好朋友在拒绝她。那天晚上，母女俩人去买了牛仔服和其他娅娅觉得舒适的外套。

张宏如何通过了权力之争

“让他赢了，我简直是心烦意乱，我就是不甘心。”张宏对我这样说道。当我试图叫张宏不要跟他9岁的儿子小宇继续“丁是丁卯是卯”的权力争夺时，他的反应却是如此强烈。张宏又加了一句，“当我听到他告诉我‘不’时，我恨不得一把抓起他，拼命摇晃他。”

张宏担心的是，小宇正在变得越来越叛逆。我让张宏把他每次与小宇产生直接冲突的事件写下来。张宏列出来的冲突事件如下：

- 准备好去上学
- 做家庭作业
- 在鼓乐课上不愿意练习
- 和兄弟友好相处
- 周末去教堂

张宏在面对这些情况时，应对小宇的方式总是大喊大叫，命令他回到房间去，或者取消特权。张宏的关注点是要赢得这些战斗。当张宏把关注点放在“输赢”时，就可能表现出压制小宇的行为。问题是，小宇越觉得受到了压制，就越觉得没有权力，也就越叛逆。一天，张宏来看我，报告了他取得的巨大进展。当张宏告诉我下面这些时，他的妻子笑得非常灿烂。

“昨天晚上，我真的对小宇使用了完全不同的方法，而且非常管用。

我告诉小宇，他还不打算去睡觉，我真的非常失望。我没有大喊大叫，我只是告诉他我非常担心，然后就走开了。小宇简直就像变了个人似的。大约5分钟后，他停止了玩电子游戏，他来跟我拥抱了，并告诉我他去睡觉了。以前我一直是催促他，可我所做的一切却让事情更加糟糕。”

那么，是谁在权力争夺中失败了？是父母！如果你认为你不能控制你的孩子，而继续感觉孤立无助和沮丧万分，你是在陷入权力争夺的陷阱不能自拔。

张宏和洛琳都没有意识到他们之所以紧张，其实是在进行自我防卫。在权力争夺中，他们意识到，他们的孩子通过反戈一击让父母陷入被动，从而赢得权力。这两个父母都了解了，他们不必自我防卫或想要说服孩子他们才是对的。避免了情绪化的权力争夺后，他们就等于没有把自己降低到与孩子的不成熟情感水平差不多的层次。从这些父母的经历中学到的最重要的教训是，他们通过放弃赢得了掌控权。他们对孩子的行为以其自己对孩子的反应方面，产生了截然不同的积极结果。

改变你的心态

既然你所想的影响了你所说的和所做的，那么，结束权力争夺的第一步就是改变你的想法。看一看下面这几条，有助于你改变你的心态：

- 应对叛逆孩子，不是要操控他，而是要赋权让他自我感觉良好。
- 当你心平气和、果断坚决地表达你的看法和信念时，你的孩子更可能会听。
- 没有哪个成人讲过由于父母太理解他们了而渡过了一个可怕的童年。

不幸的是，许多父母并没有意识到，他们的反应方式可能会引起或助长权力争夺。正如你在下一部分会看到的那样，你回应叛逆孩子时保持冷静、坚决（但不严厉），非常重要。

学会冷静和坚决

洛琳和张宏发现，成功处理他们面对的情形是保持冷静和坚决。他们都获取了这个信息，这样做时没有情绪失控。这里学到的教训是，如果你有足够的耐心，在作出反应前，愿意站在孩子的角度来看问题，你就能够很好地控制自己的情绪。甚至就是被孩子激怒了，你也需要尽量避免用敌对的言语或行为来回应他。但你还是要说你想说的，不过要用冷静、坚决的方式，而不要用大喊大叫或威胁后果的方式来表达。ALANON是为酗酒家庭成员提供支持的一个组织，使用了这样的口号："说你想说的，但不要恶言相向。"我喜欢这个口号，因为它正适用于叛逆孩子的父母。

在上面的例子中，洛琳保持冷静了，因为她做了几次深呼吸，做好了与娅娅进行互动的充分准备。洛琳非常坚决，因为她让娅娅知道她的口气和话语是不能接受的。张宏也成功运用了冷静和坚决策略。下表给你提供了一些如何使用冷静和坚决策略的小窍门。

冷静的方法	坚决的方法
提醒你自己保持冷静是你的选择	在赢得目光接触时允许沉默
在回应孩子前做三个深呼吸	保持严肃的目光接触
说话速度缓慢而不是快速	说你想说的，但不要恶言恶语地说
记住，说你想说的比同意更重要	运用"我"而不是"你"的方式表达
不要抬高你的声音	

开始运用冷静和坚决方法时可能会觉得不自然

正如我在前面章节中说到的那样，我给你提供的那些技能你开始运用时可能会感觉不自然，用起来有些笨手笨脚的。我提供的冷静坚决和方法

也是一样的。张宏放弃他严厉的老套方法时，当然有点觉得手脚没地方搁的感觉。如果洛琳不放弃她处理权力争夺的旧办法，她永远也不会知道是什么真正在困扰着女儿。在第二天里，我讨论过你的叛逆孩子如何缺乏处理他的情绪问题的情商的。缺乏情商不但会造成权力争夺，而且会想死死抓住权力不放。记住，情商也指抚慰自己和有效交流的能力。既然你的叛逆孩子缺乏这些技能，他就只会用无理取闹和挑衅的方式来获得他想要的结果。是的，你开始对孩子运用冷静和坚决方法时会觉得有些不自然。看起来好像是你在放弃父母的权力，不参与权力争夺。但你要提醒自己的事实是，你的本能驱使的权力争夺，只会把你和孩子扔进更加难堪的境地。

面对孩子的叛逆行为，你本能地想争夺权力的力量来自你以牙还牙的应对方式。当你感觉受到威胁时，你就会筑起一道防御线。当你的孩子叛逆时，你自然就会产生不同寻常的不舒服感。你感觉得到自己的怦怦心跳和声音的颤抖，这就是一道警钟。不用奇怪，你越是想要抓取权力，你的身体反应就越是强烈。下面提出了更多的建议，让你保持冷静和果断坚决，这样你就不会处于备战状态，或者对孩子说一些你将来会后悔的话。

保持冷静、坚决的方法

◎　提醒自己，由于受到权力争夺的威胁，感觉到“心怦怦跳”是正常的。你正在体验身体应对起先看起来是威胁和压力的事情出现的正常反应。

◎　提醒自己，孩子正在慢慢长大，这个问题不会持续很久。

◎　对你自己的感受和情绪反应负起责任，让自己感觉良好。

◎　在头脑里写下你没有卷入权力争夺的次数，当你怀疑自己的进步时把它读出来。

◎　提醒自己，你放弃的权力越多，你想从孩子那里拿走的权力就越少。想方设法争赢只会让权力争夺更加厉害。

非控制

除了使用我建议的冷静和坚决方法外，我还建议运用威廉·格拉瑟的“选择理论”。格拉瑟强调，我们唯一能够控制的行为就是我们自己的。当格拉瑟的选择理论用来处理大人与孩子的关系时，特别是应对叛逆孩子时，他表达的观点非常清楚明了：不要想去控制你的孩子。想控制不会管用的。你对孩子的控制就算成功了，也是在让你的孩子与你越来越疏远，也是在破坏你们的亲子关系。好好想一想吧！当你意识到有人想要控制你时，难道你不会非常沮丧吗？格拉瑟的选择理论的核心就是，强制方法会妨碍孩子认识到他们自己的责任。如果你的孩子不会对自己的行为承担责任，那么他就会因为自己的错误和不高兴而责备别人。下面是对孩子控制或非控制的说话方式的一些例子。

控制的说话方式	非控制的说话方式
我告诉过你把那些玩具收拾好。现在马上给我做	所有玩具还没有收拾好，我非常生气。我请求你把它们收拾好。如果你愿意的话，我可以在开始时帮你一把
要么你向妹妹道歉你不该取笑她，要么你一个月不能玩电子游戏	我知道你很不高兴，但你那样对妹妹我实在是难过。我请求你向她道歉
你得远离你那位新朋友，他是个麻烦人物	我是你妈妈，你知道，我非常担心。请让我多了解一点你的朋友。这样你和他一起玩时我才会觉得比较放心
你从来都不吃早餐，显然我需要让你开始吃早餐了	不吃早餐是你的选择，但是请你考虑一下吃点早餐。当你没好好吃东西时，会觉得四肢无力、无精打采

这里的每个例子会证实你看起来并不是那么咄咄逼人想要控制人的架势。当你把非控制与冷静、坚决这几种方法结合起来运用时，你就在为一些激动人心的积极改变扫清道路。冷静、坚决和非控制，会极大地减少你和孩子之间的权力争夺战，也会从总体上减少他对你的叛逆行为。

你还是对这个观念和方法持怀疑态度吗？那么让我们来看一看夏冰的情形。夏冰正在厨房里准备晚餐，她8岁的儿子小健进来了，向妈妈要点心。

“小健，现在不能给你。我们在45分钟内就会吃晚饭了。”

“为什么不能吃？我现在饿了。”小健坚持道。

“你知道我们在晚饭前是不吃点心的，小健。”夏冰有些不高兴地说道。

“是的，可是我快要饿死了。就给一块，好吧？”

夏冰停下正在做的事情，愤怒地转向小健，同时对儿子大叫大嚷起来：“我告诉过你，吃饭前不要吃垃圾食品。我说得够清楚了。”

“但是我很饿了。为什么我饿了就不能吃点东西？”

“晚饭前你就不能吃点心。你知道这个家里的规矩。现在回到你的房间去。”

当夏冰和我讨论这个情形时，我问她，她在做饭时是否曾经吃过东西。夏冰头低了下来，笑了起来。她承认，她在做饭时也吃过东西。但是，她觉得作为妈妈，她应该设定严格的界限，饭前不准吃点心。可是，夏冰意识到，她跟我说话时，她自己的“口味测试”正在为她儿子作出榜样示范，那正是她不希望孩子表现出来的行为。她也意识到她的命令口气使得小健更想要点心了。更为重要的是，夏冰能够看出，她并不非常在乎小健想要点心这件事，而是非常在乎他想要“争赢”妈妈拿到点心的这个架

势。我们计划在类似情境下，让小健成为她的口味测试员。当夏冰给他这个特权时，他认为甜点这个垃圾食品会干扰他成为好的口味测试员。正如你看到的，夏冰有效地避免了和小健的权力争夺。她用冷静、坚决和非控制的方式重新把小健引导到重视她准备的食物上。夏冰没有与小健针锋相对，并试图用权力压制他，她给他赋权了。小健之所以能延迟满足自己对贪吃点心的需要，得感谢夏冰避免了争赢这场争执的陷阱。

现在，你了解了冷静、坚决和非控制的观念，这个观念会极大地降低你和孩子权力争夺的可能性。下一重要步骤就是明智地迎战。

明智地迎战

避免和你的孩子进行权力争夺的另一个重要部分是，学会小心应战。你的叛逆孩子发现，应对挑战和处理挫折非常棘手，所以，你想对孩子的许多方面进行掌控，就会激起孩子的叛逆行为。冷静、坚决和非控制方法的好处就是，会降低你对孩子的要求、言语或互动作出过度反应的可能性。即使如此，我还是建议，你只需关注你想要改变的孩子的一两个行为，诸如不讲脏话或不打人，和孩子讨论并协商如何达到这个目标。为了帮助你更加小心地应战，尝试站在孩子的角度来想一想下面的情形：

- 你会提出无理要求吗？
- 你会用命令口气和严厉的要求激怒你的孩子吗？
- 你会用你小时候也尝过的方式来控制你的孩子吗？

黄晶，是7岁大的小蕾的妈妈。黄晶通常用下面的推理来让自己保持冷静、坚决和非控制，从而明智地迎接孩子的挑战。当黄晶想要决定是否让什么事情顺利进展时，她会问自己一个简单的问题："当她30岁时，这件事对她或我真的非常重要吗？"黄晶对我说："这样一问的确能够帮助我从大局着眼。然后我把事情放在不同角度来看是否值得吵架。"比如说，当小蕾在做家庭作业前坚持要先画她的芭比娃娃，黄晶意识到小蕾真的非常需要时间来放松，黄晶就不再为这件事与小蕾吵架了。过去，黄晶习惯于催促小蕾停止画这些画，结果遭到小蕾的强烈抗议。后来，黄晶告诉她自己停止干涉。她也告诉她自己："我敢保证，在她30岁时，她肯定不会

再这么在乎芭比娃娃。”

不管怎样，黄晶没有成为一个懦弱的家长，她只是做了一个明智的决定：关注什么事情是重要的。但是当涉及安全问题时，黄晶会坚决坚持底线。比如说，她给小蕾清楚的信息：她必须坐在后排把安全带系上。小蕾获得的非常清楚的信息就是，她妈妈在这件事情上一定会坚持到底。

为了帮助你有效地选择“战斗”，请看一看下面这些不同层次用来应对你孩子的问题。

“战斗”重要性的条件	事例
1. 危及你孩子的身体和情绪健康的行为、活动或问题	没有大人看护的情况下在危险的地方行走
2. 危及其他人的身体和情绪健康的行为、活动或问题	无意识地向他人扔有伤害的东西
3. 违法的行为、活动或问题	偷盗、威胁伤害他人
4. 干扰你的孩子教育的行为、活动或问题	拒绝做家庭作业
5. 干扰家庭生活正常秩序的行为、活动或问题	毁坏家里的东西
6. 所有其他你需要处理的消极行为、活动或问题	摔门、拒绝扔垃圾

你从这个表中的第一个问题开始看起，然后依次看下来。你在看另一个问题之前，先考虑一下如何解决正在看的问题。唯一需要打破这个规则的时候是，你已着手几个月了还没有什么进展时。那么，你可以先看一会儿另一个问题，然后在新问题解决之后再回到第一个问题。底线是，你千万别小题大做，但要确保你对重要的问题，如安全、健康和身体行为（如打）是有把握的。

避免权力之争的16个秘诀

这里有16个非常容易运用的避免陷入权力争夺的策略。这些小秘诀来自我过去20多年工作经历中碰到的叛逆孩子父母，它们在应对叛逆时是行之有效的。用第三天我与你分享策略的心态，来分享运用今天的这些策略。不要期望有立竿见影的效果，把关注点放在成为你孩子的同盟军而不是敌人上面。

1.想一想“预防”

关注什么可以让你的叛逆并且非常容易受挫的孩子平静下来。你要注意引起权力争夺的导火线，尝试辨识出警示信号。到现在为止，你可能对什么样的情形会引发权力争夺已心中有数了。可是有些时候权力争夺战发生得是那么突然，会让你有点摸不着头脑。你会发现，下面这些情形可能会引发孩子的叛逆行为：

- 你对他服装的反应
- 你对他朋友的反应
- 你要求他打扫房间
- 你要求他完成家庭作业
- 不赞成他的任何选择

在平静的时候，你试着和你的孩子讨论这些困境，请求他想办法解决

这些问题。我的一个来访者有一个14岁的儿子叫平平，他向我抱怨说，儿子拒绝对其注意力缺乏多动症接受药物治疗，早上7点不肯吃药，可是父母却觉得他必须要吃。他们之间的紧张气氛在升级，考虑到预防的想法，平平和父母来向我进行咨询。我先是确认了平平有拒绝吃药这件事，然后问他他认为应该如何解决这个问题。结果平平要求早上7：20而不是7：00吃药。他父母同意了，他们的权力争夺也就结束了。

2.注意时间和过渡

在完成计划或执行行动时，注意时间安排和剩余时间。许多孩子被打断并被告知要穿好衣服鞋子时，反应会特别糟糕。五分钟的提醒倒是个非常好的办法。我给一些父母建议使用就餐时间表，这会提醒孩子什么时候应该准备好吃饭了。如果你是带孩子去出差或参加聚会，事先告诉他会花多长时间，什么时候他可以离开。尝试为你的孩子做好日程变更的准备。叛逆孩子往往很顽固，不喜欢随便变动。如有可能，事先让你的孩子知道计划和活动会有变动。

3.观察你在做什么示范

记住，作为父母，你总是在教你的孩子，不是教好就是教坏。如果你大叫大嚷、扔汤匙或用拳头砸门，你就在教孩子成为你不想他成为的样子。

- 尊重孩子，这样你也可能受到尊重
- 显示灵活性，你极有可能会接受它

- 成为一个好听众
- 讨论不用争斗的方式解决问题
- 通过你自己的人格魅力来激励你的孩子
- 表达意见时保持冷静、坚决和非控制

4.一直坚持你的界限

我非常荣幸，在我的办公室里有一张我和斯金纳的合影，那是许多年前在心理学会议上照的。那时我还是主修心理学的本科生，让我非常吃惊的是，会后，这位著名的心理学家竟会花时间来回答我提出的几个问题。斯金纳的强化理论认为，对于孩子而言，我们需要坚持一个界限。说“不，不，也许过一会儿……行，就这次”，比你说“不”然后一点也不能让步，更能给你的孩子截然不同的期望。想一想，如果你正在投篮，却连一个球也投不中，你可能会一直玩下去吗？而当你不知道你是否能够获得你想要的，因为结果随机的，你就会一直努力投篮。你的孩子也是一样。

5.说出你的想法后就走开

当你用冷静、坚决而非控制的方式说出你的担忧后，不要急于获得立即的妥协或孩子的积极回应。种下种子，然后等待发芽，这是一种绝妙的避免你想要马上获得结果的办法。比如说，我的一个来访者叫李丽，她告诉我：“当我作出某个决定时，我习惯于让格格（她15岁的女儿）认同我，但最终只是让她更加生气。现在，当我不喜欢她的语气或行为时，我只是平静而坚决地表明我有什么样的感受，然后慢慢地走开。后来，大多

数时候，格格会来给我道歉。她以前却没有这样做过！”

6.有礼节地提出要求

我发现，当父母对叛逆孩子说“请”和“谢谢你”时，许多叛逆孩子都会直接地作出回应。你可能会认为，面对孩子不礼貌的言语时运用这些策略不会有用。但，就我所见的情况是，这些礼貌言语的确会减少你孩子的叛逆行为。当你的孩子习惯于你用命令的口气和不太礼貌的方式跟他说话时，用礼貌的方式对他提出要求就会特别管用。

7.想一想“妥协”

当你看到一场权力争夺已开始时，你告诉孩子：“我真的希望我们能尽可能达成一致，这样我们都会感觉挺好。”这样，你就是在传递一个信息：你想和孩子站在同一条战线上而不是成为敌人。当你的孩子看到你会乐于看到他的要求得到满足的话，他也会愿意与你合作，也跨出一步来尊重你的需要。我建议你和孩子动脑筋想出解决办法，而不要照搬别人的做法。把所有建议都写下来，先拿给你的孩子过目。他会浏览一遍然后把他不喜欢的解决办法划掉。然后，你把单子拿过来划掉你不喜欢的建议。一般说来，最后会剩下两三项让你和孩子针对作出决策的方式达成一致意见。这是一个非常棒的解决办法，如果多练习几次后，不用写下来也可以做了。

8.避免负面标签

不管你是否想过负面标签或者事实上干过贴负面标签的事情，负面标签对于解决问题却是破坏性的，所以，要想办法把负面标签转化成更加积

极的标签。比如说，一个叛逆孩子通常被贴上“固执己见”的标签，其实可以考虑用“坚决不移”来代替它。注意别把“固执己见”标签贴在孩子身上，如果你已经这样做了就请赶快停手。另一个特别要避免的负面标签是“撒谎者”。否则，你的孩子就不会有情感安全感，就不会足够自信以便能够接受事实真相。另外，我也看到“懒惰”这个负面标签对许多孩子造成了伤害。我喜欢用“动机受阻”来取代“懒惰”这个负面标签。下面的表格里还列出了一些可以替代负面标签的说法。

负面标签的积极替代

负面标签	积极的替代标签
固执己见	坚决不移
自私自利	自尊自重
嫉妒	关切和呵护
控制	自信
斤斤计较	小心谨慎
慢慢吞吞	从容不迫
前怕狼后怕虎	细致细心
热情过度	热情洋溢
呆板或疯狂	独特

9.顾及你自己的自信心和自尊心

你自己感觉越好，你就越能够放弃权力争夺。确保自己读一读这本书，提醒自己，为人父母不容易，你要竭尽全力。想一想你在生活中遇到的所有挑战。首先，别因为自己的错误而把自己说得一文不值。每个人都会犯错误。你自己也要从心理健康专业人士那里寻求支持，还可以从其他有类似经历的家长或与你的孩子差不多大而且亲子关系很好的家长那里寻求帮助。他们也许能为你提供可以一试的好办法。

10.运用幽默

你千万不要让你的孩子像我的孩子对我说的那样：“爸爸，你一点都不好玩。”我发现，偶尔来点幽默有助于缓解亲子关系的紧张气氛。许多父母发现，当他们尝试用风趣方式而不是讽刺挖苦方式时，幽默能够化解权力争夺。

11.用恰当方式向孩子表达他有权力

我们每个人都希望感觉很有权力。如果我们没有机会很好地体验权力感，我们就会创造不恰当的方式来体会权力感，比如说权力争夺或打兄弟姐妹。在与你的孩子的交战中，停下来问一问你自己：“在这个特别的情况中，我如何给予孩子更多的权力？”这样问非常简单，就像你叫孩子帮帮忙或给他一项他完全能做好的事情一样简单。

12.记住少说为妙

请观察你自己的唠叨倾向。当你说话时尽可能说得简洁明快一些。这样说就是典型的唠叨：“为什么我总是要提醒你把衣服挂好？你认为我这是在干什么？我是男管家吗？”在这种情况下，你完全可以用简洁明了而且温和的方式来表达：“请把衣服挂好。我非常感激你知道，这样做对我来说非常重要。”说这些话时，你要确保自己的声音是友好的，而且要面带微笑。

13.给予选择并要求选择

如果你的孩子公开提出无理的要求，用冷静坚决而且非控制的方式告

诉他，他有两种选择：如果他希望待在这里，他需要改变态度，停止抱怨；要么他可以选择去另外的房间抱怨去。选择让你的孩子感觉有权力感。同样，也让你的孩子知道你是如何地在乎他。告诉他你希望他待在这里。你越让他感觉到自己很重要，他就越不会捣乱胡来。抱着“一起参与”的心态，买衣服时或装饰家里时，问问孩子的意见。假日庆祝时叫孩子出出新点子。

14.说“我理解，但是……”

当你的孩子故意把情况搞得不可收拾时，这个时候你可以用“我理解，但是……”这几个有效的词语来结束争执。比如说，“我理解你所说的，但是，我不能让你一个人去他家。”用冷静坚决和非控制的方式反复说“我理解，但是……”（就像断续的录音），会把紧张的情形缓和下来，不至于让孩子把你拖入权力争夺的泥潭之中。

15.给你的孩子赋权

千万别害怕教你的孩子用尊重的方式对你说“不”。你的孩子有权利表达不同的意见和作出不同的选择。关键是要教你的孩子懂得，说“不”并不必然要最终达成妥协。我和许多家长打过交道，他们不允许孩子说“不”，但许多孩子找到其他方式来说“不”。比如，叛逆或把事情做一半就不做了。教你的孩子用尊重的口气说：“不，我不喜欢洗碗，但我会扫地和吸尘。”这样就会创造一个合作和支持的气氛。

16.不是每件事都会引发权力之争

你要知道，不是每件事都会引发权力之争。撇开孩子的叛逆习惯而

言，有时候他并不是存心要让你气得半死。他只是想要满足自己的愿望，想要从你那儿争取到自己的一席之地而已。不要把孩子的所有行为都看成挑战你权威的反叛行为。

第四天的小结

今天，你学会了许多避免与你的叛逆孩子产生权力争夺的有效方法。当你继续10天之旅时，请记住下面的这些要点：

◎　叛逆孩子的情感还不成熟，他们想要权力争夺。当你想赢时，你就引发了这些权力争夺。

◎　当你感觉到自己正在被拖进权力争夺之中时，打破你内心的刻板想法非常重要。当你被套住时，想办法从新的角度来解决问题。

◎　与孩子明智地交战时，要保持冷静、坚决和非控制，关键是避免权力争夺。而且，把注意力放在孩子身上而不是他的挑衅行为上，会消解冲突。

◎　有许多策略你可以用来避免权力争夺。在你和孩子的权力争夺处于白热化时一定要记得运用它们，不要很快就放弃。

第五天　加强孩子的积极转变

你现在几乎已经完成我们这个10天计划的一半旅程了，或许在你的孩子身上，你已经看到叛逆行为越来越少了。如果是这样的话，我想，你对这个进展肯定感到特别高兴。如果不是，现在还不是放弃的时候。有些孩子比起其他孩子来说，需要更长的时间才能够减少他们的叛逆行为。在你的满怀期待中，你必须要现实一点，所以千万不要半途而废。如果你继续实施迄今为止在我们的“十日计划”中所学到的策略，并努力执行，你和你的孩子将会朝着正确的方向前进。看一看你已收获了多少，就让我们花些许时间来简单回顾一下迄今为止你已经做到了哪些方面。你已经做到：

- 面对自己孩子叛逆行为的现实性
- 运用理解的力量更加正确地评价你孩子遭受的挫折及其限制
- 学会了控制大喊大叫的冲动，并彻底减少这样的行为
- 通过冷静、坚决和非控制的方式，明智地选择你的对策来避免激烈对抗

所有这些迄今为止你所学到的策略，都是在关注防止和避免你孩子的叛逆行为。今天，我们将采取不同的策略，关注怎样鼓励你的孩子采取更多的积极行为。

正强化的作用

对于你来说，这或许很难相信，但你的孩子真的非常希望自我感觉良好。毕竟，他生气甚至发脾气的时候似乎太多了。作为一个叛逆孩子的父母，在某种程度上应该相信，孩子叛逆是对你的一个考验。你可能会认为：你的孩子不仅自我感觉良好，而且他还挺喜欢这种感觉，否则，他怎么总会这个样子呢？

就如牧师可能会说：“我们生活的目的是追寻快乐……我们生活的动机是即将到来的快乐。”不管我们把它称为是快乐还是愉快，我们所有人，甚至叛逆的孩子，都会喜欢别人对他好。因此我要求你带着这些信念，并相信我告诉你的这些都是真实的：你那5岁的孩子拒绝他所被要求做的事情，或者是你那15岁的孩子会公然站着直视你，事实上，他们只是想要开心，想要自我感觉良好而已。

虽然叛逆的孩子们想要自我感觉良好，但他们并不总是知道怎么做才会自我感觉良好。他们已经做了很多让人感觉不良好的事情。大部分叛逆的孩子存在着自尊方面的问题，因为他们在跟其他人交流上存在着困难。所以，提醒他们要保持自我感觉良好，这是你的工作。一个简单的办法就是，去夸奖5岁的孩子能自己穿好衣服，或者15岁的孩子能够不晚归。

把奖励作为对成年人和孩子良好行为的一种激励。如果你考虑一下奖励这件事情，其实任何时间你都真的很值得去做这些，因为这样做你将会更开心（作为你的奖励）。

无论是年轻还是年长，我们都是快乐的追求者。当你的孩子做一些令人愉快的事情时，不管你对他们的积极行为给予的是一个微笑、一句称赞还是一个拥抱，这个奖励都会让他觉得很开心。通过给予奖励来加强孩子以后的行为，这样一个过程叫作“正强化”。这是一个有效的手段，几乎可以产生立竿见影的效果，进而鼓励那些叛逆的孩子想要变得更好，或者更加合作。

奖励孩子尤其是叛逆孩子的积极行为是非常重要的，因为叛逆孩子更需要多多给予奖励，他们需要更多的奖励来抵消他们对自己的消极感觉。

什么时候奖励会变成贿赂

因为强化总是和奖励联系在一起，包括口头奖励和非口头奖励，父母总是把“贿赂”或者“溺爱”错当成奖励。唐芹，是7岁男孩小非的妈妈，她最近问我：“我这样不正是在让小非产生期待，让我对那些按常规他应该完成的事情进行奖励吗？”

这是一个很好的问题，从其他叛逆孩子的父母那里，我也听到过这样的疑惑。我让唐芹自己先去想一会儿（叛逆孩子的父母需要被提醒去做一些事情）。

我：“我看到你背着运动包，你在体育馆训练吗？”

唐芹：“是的，这是我放松自己的一种方法。我尽量一星期至少去四次。”

我：“你那么努力地运动，是不是因为它能够帮你缓解压力？”

唐芹：“我想是的。”

我：“我想起来了，你告诉过我，体重对于你来说很重要，那你现在的体重控制得怎么样了？”

唐芹：“当然很好，那是我坚持训练的最大动力。”

我：“也就是说，你去体育馆训练，是因为它能够帮助你缓解压力和控制体重。”

唐芹：“完全正确，它值得我去努力。”

我：“因此可以说，你已从你的努力中得到了奖励，这跟靠贿赂去做什么事情有很大的不同。”

唐芹：“我明白你说的意思了，我的压力减少和看起来更加苗条是我的正强化。我得到了奖励，只不过这是成人版的说法。”

唐芹正确地理解了我的意思。在工作领域，大多数人每天去工作，准时上班，努力工作，得到的是工资奖励而不是溺爱。不管你在哪里，只要你对其他人友好，通常你会得到他们回报给你的友好，作为你的奖励。在这里，共同的主题是，所有这些“奖励”会让你自我感觉良好并增加你选择采取这些积极行为的可能性。这些就是正强化表现的例子。

接着我会讨论到一些情况，并不总是应该给予奖励，它们不应该总被给予非口头或者物质的奖励。事实上，父母给予孩子最有力的奖励是简单的，没有任何成本，并且总是把握在你的手里——它就是口头表扬。

停止关注消极行为

总的来说，父母趋向于把孩子们的积极行为看作理所当然的，叛逆孩子的父母也不例外。“但是，我允许女儿不用去洗碗了。那么，为什么当她做了该做的家务时，我应该注意到甚至跟她说‘谢谢’呢？”一个深受挫折感折磨的母亲这样问道。

当养育叛逆孩子的时候，父母总是趋向于关注孩子的消极行为，诸如不合作、不完成家庭作业和没有准时回家等，由此引起孩子产生叛逆行为。这些消极行为给你带来了难题！你早已习惯了孩子的叛逆行为，很容易就会想：“为什么小森没把食物扔在地板上？他每次都是那样做的”或者“为什么今天思思有这么大的突破？她总是表现出讨厌我们”。

同时，那些叛逆孩子懂得了，当他们把食物扔在地板上，把门砰地关上，你会更加关注他们。每一位父母都不愿接受这个事实，但是，孩子却真的认为，只有他们做错了事的时候，你才会去注意他们。你的孩子或许不是有意识地认识到这一点，即当他们做错事时才会得到你的关注，你猜一猜会是什么呢？当然他知道这一点，孩子们可能并不理性，但是，他们非常擅长找到办法去得到他们最想要的—你的关注。

父母很难相信，他们关注孩子的坏行为却让孩子产生了坏行为，因为这似乎太不符合逻辑了。为什么思思想要被人大喊大叫？为什么不表现更好一些呢，只要放学回来打声招呼，甚至可以不予理睬，不就可以了吗？

不幸的是，人类的行为经常是毫无缘由的，孩子的行为也不一定合乎

情理。你的孩子拼命获得消极的关注，因为这样，他能够得到你强烈而迅速的回应。父母很难相信这一点，这意味着他们做错了一些事情——他们遏制了孩子的积极反应而让他们转向了消极反应。父母促成了这种糟糕形势的产生。父母已经是成年人，照理应该更好地了解这些了。一些父母自认为是负责任的好父母，但那不是事实。孩子不成熟的情感和固执己见，使得他周而复始地制造麻烦。你没有必要产生深深的内疚感，你应该通过读这本书，去积极地尝试解决问题，从而让生活变得更加美好，由此产生良好的自我感觉。

你已经在你的叛逆孩子身上实施了很多策略。你考验了自己的耐心，你的感情受到了伤害，你想当一个有耐心、能理解孩子的父母的幻梦似乎破灭了。有时候，你甚至会觉得自己在被孩子欺负。至少，你可能感到深受挫折，我们前面讨论过这个问题，你会感到自己就像个失败者，或者你会觉得自己孩子身上有什么就是不对劲。

今天，我们讨论的技巧和策略非常重要。通过如下步骤来使用表扬和其他奖励方法，你将会鼓励你的孩子和你自己，去关注积极行为带来的快乐与幸福。你真的能够制止你的叛逆孩子追求消极关注的这种毁灭性行为，你可以不再感到有种内疚感并为之忧心忡忡了。我提供的正面行动方法，对于父母来说非常好用。首先，使用它是如此简单，你现在就可以开始使用了。

是正强化的时候了

你今天因为一个动机而在学习正强化方法。我曾要求你在第二天或第三天使用正强化，你或许已经沮丧地把那本书给扔下了吧。两三天之后，你可能不得不很努力地寻找机会来给予你那叛逆孩子一些表扬。

但是根据我10天计划的想法，我敢打赌，你已经看到孩子的叛逆行为在减少。一旦孩子的叛逆行为减少了，你现在就处在了一个新的、更有利的位置。在这个位置上，你可以发现孩子的积极行为。当你发现并对孩子的积极行为进行表扬时，你就增加了他去采取更多积极行为的可能性。

现在最主要的信息之一就是，你对积极行为的表扬越来越多，孩子的叛逆行为变得越来越少。这是事实，因为：

◆　你的孩子不可能同时既是听话的孩子又是叛逆的孩子。因此，只要他更听话了，那么他的叛逆也就少了。

◆　你和孩子更多地关注积极行为（包括更听话了），你们会更愿意接受和支持积极行为。

在开始实施我的计划之前，你可能越来越期待孩子每天会做“错”事，你只是知道坏行为即将产生。我总是思考着我第一次听到我所尊敬的以前的一个同事所说过的话：“你关注什么，什么就会一再发生。”

孩子的叛逆行为在你的监视下会显得更加明显，因为这是你在试图发现令人难受和沮丧的事情，因此你近距离地注意着它。相信我，这种放大

坏行为的趋向非常普遍，也不单单在培养孩子的过程中会发生。我看到，过度注意消极行为也会发生在员工和雇主、丈夫和妻子以及兄弟姐妹之间。想想看，当老板叫你去办公室，你首先想到的不是“我将受到表扬”，通常是“噢！我做错了什么”。

在我的第一本书《为什么你不懂我的心》中，我展示了夫妻怎样努力发现和关注彼此之间的误解。其实，他们本来可以学着去发现彼此积极的一面的。可以说，教养孩子也是一样的道理。你应该有意识地下决心，在消极中发现积极的一面。

表扬生效了

根据我的经验，父母通过给予孩子真诚和持续的表扬，把孩子的消极行为转向积极行为简直是易如反掌。但是，仍有很多父母坚持认为：“表扬对于我们是没有用的。”

当父母认为在鼓励叛逆孩子的正强化中，表扬起不了作用的时候，我问他们是不是在用表扬来阻止不适当的行为，而不是用表扬鼓励他们适宜的行为。当我的小女儿读幼儿园的时候，我记得，一位家长在试图让正哭得起劲的孩子冷静下来时说了这样一句话：“如果你不哭了，我就会带你出去吃冰激凌。”

虽然我完全理解为什么父母会这样做—在公共场合带着一个失去控制的孩子，对于家长来说是很不自在并且非常难堪的，这时贿赂孩子就成了表扬的方式，但其实是不会产生好效果的。

用这种方式给予强化，会使你的孩子误认为如果他在学校哭了之后，假如一旦不再哭了，就能得到冰激凌。十几岁的孩子则会认为，只要他让房间一团糟，当他打扫一次时，那么，他将会得到购物或者玩一次电子游戏的奖励。

当父母用积极的后果去阻止孩子不适当的行为时，这样做的结果往往会适得其反。因为口头表扬不是消极行为产生时的选择，父母经常是用非口头的物质奖励，比如玩具或者糖果来解围。当这种情况发生时，你是在用贿赂方式鼓励他们维持这种不恰当的行为。

与上述情况相反，在一个孩子的积极行为产生之后，奖励他也会产生非常不利的影响。父母最好不要用物质奖励而要这样说：“我为你今天早上所做的感到骄傲。你没有哭，也没有黏着妈妈，你好好地去上学了。你真是一个勇敢的女孩。”一个家长可以这样对他11岁的儿子说：“我真的很感谢你，在妹妹挑衅你时，你没有理会她。”你这样做是让孩子明白他应该做恰当的事情。

你要知道，奖励可取的行为同贿赂是两码事，奖励一般说来是有成效的。我碰到过一些家长仍然坚持认为，奖励孩子的积极行为就是在贿赂。你的叛逆孩子一直会通过做不恰当的事来表达他的失望和拒绝。你得采取措施来帮助你的孩子成为情感成熟的人，因为你爱他，希望他变得更好。给孩子的顺从行为提供奖励，就是帮助孩子的积极而必需的环节。

谨防你自己的情绪负担

一些家长需要额外的支持来表扬他们的孩子。你可能收到过来自自己父母关于奖励的负面信息，比如说：“我们不用提那类事情……”或许，你来自一个总是大喊大叫的家庭。这里有一些你需要记住的事情：对孩子给予口头表扬，和对孩子的坏行为大喊大叫，这两种态度不能并存。对孩子大喊大叫，会毁掉表扬产生的良好作用。

表扬的力量

李强坦率地来找我谈论一个公开的值得怀疑的问题，他称之为“懦弱、温和、稀里糊涂的养育”。李强跟他的第二任妻子孟迪在几年前结婚。李强和他妻子的之前11岁女儿梅梅的关系一直都处得不好。他们父女之间发生的冲突似乎与女儿那乱七八糟的房间有关系。虽然孟迪为这个重新组合起来的家庭里花了不少的精力，但李强很快就觉察到了，孟迪也已开始感到疲惫和紧张了。

在第一次讨论中，我跟李强回顾了我介绍的减少孩子叛逆行为的方法。李强的辩驳并没有让我接受，他说：“好的，博士。我可以告诉你，我是一个喜欢大喊大叫的人，而且这个习惯也不可能改。当我还小的时候，我的父母从来就没想到过给我任何表扬。因此，不要期望我能够对我女儿讲任何的甜言蜜语”。

我用冷静、坚决且非控制的口气（是的，本书中的策略甚至在我跟来访者之间也派上过用场），向李强说明，如果他仍然大喊大叫，我不相信他会让问题得到解决。我还告诉他，父母的表扬在养育孩子（包括叛逆的孩子）的过程中，是非常重要的。我同意暂时把我们的咨询会面搁一搁。三星期后，李强激动地给我打电话，并请求见我。李强被女儿不断增加的叛逆行为气得一塌糊涂，他尝试停止大喊大叫，并按照本书的其他策略去做。孟迪是一个明智的继母，在家庭争吵中她充当了一个相当温和的角色。她告诉我，当梅梅表现出叛逆和好斗的时候，她的主要办法就是咬紧牙关。但这样做的结果是让孟迪感觉精疲力竭。李强重新找到了支持，同

时，我让孟迪使用我的冷静、坚决和非控制方法，来向梅梅表达自己的想法。结果可想而知，这个家庭里的紧张不安，远比刚开始时少了许多。

李强看到自己通过表扬并不再呵斥孩子而成了一个更有影响力的父亲，这样的状况已经维持了几个星期。有一天，李强走过梅梅的房间往里看时，他几乎不敢相信自己的眼睛，所有杂乱的东西都被收拾干净了。李强的第一直觉认为是孟迪帮助梅梅整理的，但是，当他跟孟迪说起时，她也很吃惊。其实，是梅梅打算洗心革面，决定要好好整理自己的房间了。梅梅私下里向我解释说，自从家里的大喊大叫和争吵减少了之后，她就认为，改变是一件非常美好的事情。

在接下来的一次讨论中，李强告诉我，他为自己在抚养孩子方面的改变感到骄傲。他会跟女儿说："哇，梅梅！你的房间看起来真的很棒。你把地板上的衣服都收拾了，桌子也擦干净了，床铺也整理过了。我带你出去买你想要的新衣服怎么样？"李强被女儿的回答给震撼了："谢谢爸爸这么说，我现在真的不想要新衣服，或许下星期可以去买。听到你说喜欢我的房间，我真的很开心。我以前认为，你觉得我只是一个懒人并且永远不会改变呢。"李强和梅梅两个，还有孟迪，真的摆脱了他们之间的紧张关系。

这就是用表扬代替大喊大叫所发生的奇迹。

你的期望可能太高了

一些家长不愿轻意表扬孩子，因为他们对孩子的期望太高。

我第一次见到13岁的小克时，马上就清楚了他在父母的期望下，觉得自己没有什么事情可以做成。小克“意外”地把一个月前装的有色玻璃门打破了，他父母很不高兴。小克的爸爸何威是一个成功的地产开发商，他看起来就像男性时装杂志上的封面人物；妈妈林琳很有精神，而且非常迷人，还是一家很大的医药供应公司的高管。

何威和林琳两个都向我抱怨过小克“懒”和“每过去一天只不过是增加了对我们的反感态度。看起来他一点也没有为自己上星期打破了玻璃门而感到内疚”。小克的成绩下降了，何威和林琳告诉我，他似乎不在乎任何事情。

当我跟小克单独相处时，他跟我说起姐姐，一个非常能干的足球选手、好学生，她是这个家庭的“明星”人物。对于他的父母，小克觉得自己没有什么好的事情可以做得让他们满意。

小克最初并不情愿告诉父母自己的想法，但在我的鼓励和推动下他告诉了父母。何威和林琳开始看到，他们的儿子在努力与家里的期望保持一致，而且也取得了成功。运用第三天的策略，我问何威和林琳：“如果今天是小克生命的最后一天，你们会做什么？你们也会让小克知道这是他生命的最后一天而让他产生世界末日的感觉吗？你们知道到底该为他做些什么吗？”他们两个开始哭泣，并认识到自己对小克的叛逆行为起了推波助

澜的作用。

我鼓励何威和林琳调整他们的期望。小克在听到父母说他们为他数学考试取得C＋感到自豪时，他觉得很惊讶。数学对于小克来说是最难的功课，他听到了以前不可能听到的表扬，这让他重新充满了活力，父母的表扬鼓舞他更加努力。

为什么口头表扬是最好的奖励

以上两个例子，都说明了这样一个重要道理：你不一定要给予物质奖励。事实上，梅梅拒绝了爸爸给她买新衣服，为什么？因为她已经得到了极其渴望的奖励：父亲的赞赏。

口头表扬之所以是最好的奖励，是因为它随时可以给予，而且不需要花一分钱。更重要的是，对于你的孩子来说，父母的表扬远远比一个玩具、一次请客或者多去一次运动商店购物要有意义多了。当然，给予其他类型的奖励，比如一次玩游戏的时间、一个新玩具、糖果、冰激凌，或者跟小朋友一块儿玩，不一定是不恰当的或者说是错的。在一些情况下，它们也能作为一种恰当而有效的方法，来鼓励叛逆孩子表现出更多的积极行为（参见“如何有效使用其他奖励”，这部分在物质奖励上给予了更多的建议）。

我从来没有见到过一个小孩或者成年人，一点也不想听到父母说“我们为你骄傲”，或者“我真的很佩服你这段时间所作出的努力”。所有年龄的人都渴望得到父母的赞同。对于孩子来说，你是，也将一直是最有影响力的人。你给出的表扬是很有分量的。表扬可谓意味深长，不管你的孩子是8个月大、8岁还是28岁，他总是想要知道你在为他自豪。

怎样表扬你的孩子

你现在知道了，对于孩子的叛逆行为而言，对孩子进行表扬是多么有效。当然，你要确保自己的表扬是有意义的，这一点非常重要。当你给予表扬的时候，一定要记住严格遵守以下几点。

表扬时的态度要真诚　即使叛逆的孩子把自己看作跟你平等的人，但他们仍会有羞耻感。大多数我咨询过的叛逆孩子，都有一段时间根本不相信父母的表扬，因为他们觉得那些表扬是虚假的。用第二天里讨论的理解的力量，你现在可以更真诚地表扬孩子，因为你以一种更积极的方式去看孩子。你认识到他们的情感是不成熟的，他们表现出叛逆行为，也并不是他们想要那样。用真诚的态度对待叛逆孩子，你所要做的是诚实和发自内心地说出自己的感受。比如说，“我为你准时回家感到高兴”。

当你的表扬非常具体时，会使孩子觉得真诚而有力。告诉你的孩子你在具体表扬他的哪些行为，因为在交谈中可以帮助孩子准确地了解到他做的哪些是对的。比如说“谢谢你说‘请’和‘谢谢’”，会帮助孩子准确地知道他们做的哪些是积极的行为，这比仅仅只是说“你今天表现得很好”会更有效。说“我真的很喜欢你没有一丝怨言地帮我收拾我们采购的东西”，比说“我很喜欢今天一起购物时你的表现”会更有成效。

表扬要适可而止　为了避免孩子觉得你很虚伪，你对孩子作出了积极评价后就不要再提此事。就简单提一句：“今天在商店里你非常有耐心、非常热心。”不要一次又一次地提起，这样会把效果减弱。如果他只是耸耸肩，似乎一点也不在乎，就不要再浪费时间了。你没有必要这样说来说

服他："噢，说真的，我情不自禁地想要说你是多么的好。"

听到你的表扬，他会自我感觉很好的。相信积极话语的力量，并坚持去说吧。

表扬要体现对比　让你的孩子准确地知道：他现在做的跟以前不一样，为什么现在这样做非常有益而且很重要。

"谢谢你自觉整理好了桌上的书本。当你做这些时，真的帮了我的大忙，让我腾出了精力去专心打扫厨房。"

"我真的很感谢在我接电话时，你出去给狗喂食。"

表扬越快越好　试着在看到孩子好的行为后，就尽快对他进行表扬。拖得越迟，你通过表扬激励孩子表现令人惬意的行为的动机就越弱。自然，你或许会想起过去的片刻，尤其是刚开始的时候。在养育孩子时，这样对孩子说就很好："我想要告诉你，今天我注意到了你跟弟弟分享玩具，你很体贴。"

表扬要多样化和见机进行　避免每次表扬都说同样的话。尝试一下其他形式的口头表扬，这会使得它们更有吸引力。想一想这样的时刻：当有人每天遇到你时都会用同样的语调和姿态跟你说"嗨"你也许会慢慢被其他事情分散注意力。但是，如果那个人表现得更具鼓舞性，或者是向你提问，你也许就会变得更投入。如果你每次在孩子做对时都说"做得很棒"，这个时候表扬也就失去了意义。他将会认为，你只是习惯性地表扬他是对的。让你的表扬多样化，将能帮助孩子感觉到父母的表扬非常真诚。

不要吝啬表扬　一些家长害怕他们给予孩子的表扬太多，他们的孩子将会反感表扬。只要表扬是发自内心的而不是心不在焉的，我认为在孩子积极的行为上无论怎么表扬都不过分（看看下面关于表扬所提供的各种建议）。

表扬能马上产生奇迹

马莉和余锋是一个名叫毛毛的7岁调皮小男孩的父母。我在咨询工作上，同这个家庭有过好几次会谈。令人欣喜的是，他们取得了很大的进展。当他们第一次来见我的时候，毛毛通过打家里的猫和发脾气来发泄他所受到的挫折感。但是，马莉和余锋在遵循我的方案后，毛毛好斗的行为减少了很多。在我们的一次会谈中，我问这两位家长他们有没有表扬过毛毛。两个人都羞愧地低下头说："我们没有怎么表扬过。"当我问他们为什么不表扬时，他们向我解释说，他们害怕触犯毛毛。我帮助他们明白，在毛毛积极行为上给予表扬，将会让他的内心更强大，更经得起考验。

几星期后，毛毛跟他父母过来拜访我。他很快乐，脸上洋溢着笑容，非常开心的样子。当我问毛毛为什么这么快乐时，他告诉我，他妈妈在他好的转变上是如何关注他的。当马莉说"出自婴儿之口……"时，她和我都笑了。

下表中列出的是值得称赞的积极行为。把它打印下来，放在你容易看得见的地方。它可以作为有效的提醒，为你识别和表扬你孩子的积极行为服务。最后的空白部分是留给你对孩子的一些特别行为进行补充的。

值得表扬和奖励的简单行为

叠被子	安静地说话	轻轻地说话
分享玩具	遛狗	变得令人鼓舞
请求帮助	准时起床	变得斗志昂扬
打扫房间	变得友好	接受差异
真诚	独立自主	运用幽默
有耐心	有良心	完成作业
好通融	有创造性	会道歉
关心他人	新装扮	友好
非常独立	有兴趣爱好	会刷牙
表达感受	不发脾气	冷静 / 放松
不需要成为注意的焦点	眼神交流	鼓舞人心
不打扰	开始做作业	为晚上回家晚而道歉
讲礼貌	倒垃圾	自觉
安静地散步	会洗澡	

赞美能够穿透重重障碍

16岁的卡卡是我遇到过的最叛逆的孩子之一。卡卡喜欢与众不同，他涂着黑指甲油，画着黑眼影，对外界总会大声尖叫。卡卡在学校里学习很差，喜欢跟一些老是惹麻烦的混混待在一起，他还坚持认为自己吸烟并没什么错。卡卡的母亲于月告诉我："卡卡在跟我发生争吵时，老是会以自杀之类的话来威胁我。大多数情况下，我们之间的争吵都源自我要求卡卡完成家庭作业他却不做。"

在卡卡制造麻烦并多次说要自杀后，卡卡跟他的妈妈来拜访我。前几天，卡卡被附近一家电子游戏店的保安抓到了，那时他正在偷游戏碟片。当只有我们两个人在的时候，卡卡向我吹牛说，过去，他偷过好多次碟片，一直没有被抓到过。不过，在沉默了好一会儿后，卡卡对我说："我知道这样做是不应该的，我只是心里很烦，然后就做了这种愚蠢的事情。"

卡卡让我相信他并没有强烈伤害自己的意图，他还告诉我："我讨厌给妈妈丢脸时的自己，但是，她老是为我着想，然后就有点神经质似地对我大喊大叫。她总是说我对自己不负责任。她老是唠唠叨叨让我给她打电话。一次，因为我没有准时给她打电话，她就没收了我的手机。"我确信卡卡并不傻，我还表扬卡卡有勇气跟我坦诚地交流这些信息。

几天后的一次咨询讨论，于月对我说："也许这只是我应该去克服的，因为我是一个单亲母亲，但是我形成了这种模式，只会唠叨和数落他。"我相信，于月不是唯一一位爱唠叨的家长。接着，我给她揭示了这

本书的理念，我要求于月克制对孩子大喊大叫的行为，要变得更加冷静、坚决，不要总想去控制孩子。

我记住了卡卡和他的母亲分别与我分享的一些东西，然后把它总结起来，在下一次讨论中再进行探讨。幸运的是，好的事情正在发生。于月说，卡卡能给她作证：她现在不再唠叨，在争吵时也能更明智地作出选择。卡卡说，于月能给他作证：现在在妈妈对他进行限制和管束时，他也不怎么跟她争吵了。

我同意卡卡会遵守合理的禁止规范。卡卡坚决保证，并承诺当他跟朋友在一起时，会给家里打电话。几天后，于月打电话告诉我一些其他的好消息。她表扬了卡卡在商场买东西时，打电话让她核实，并告诉妈妈，他非常感激妈妈对他的重视。在接下来的几个月里，于月很高兴，并惊奇地发现她跟儿子的冲突减少了，卡卡也不再跟那些狐朋狗友在一起混了，他现在很喜欢跟一些好的朋友在一起，他还没有任何抱怨地完成了法院因为他的偷窃行为分配给他的社区服务工作。

怎样有效使用其他奖励

虽然我认为，口头表扬是家长在日常生活中能够运用的最好的奖励方式，但是，很多时候，如果能把表扬与其他奖励方式相结合，可以更进一步地鼓励孩子的积极行为。一个新的玩偶、一瓶指甲油、一个电子游戏，或者一件衣服，都能让事情变得更有趣、更出人意料。你也许想起了在第四天中，我提到过我20多年前，很荣幸地见到了著名心理学家斯金纳。他提出的有关正强化的理论非常复杂，但他总结的主要亮点与你们的处境关系非常密切。首先，斯金纳认为行为是受奖励控制的。其次，当我们不知道奖励是什么时，我们甚至会产生更大的动力。这就是为什么孩子们喜欢神奇盒子，成年人喜欢博彩等娱乐活动。

在你给予孩子非口头奖励时，请遵循以下六个步骤：

了解你的孩子会看重什么　把糖果或者冰激凌作为孩子的奖励是容易的，但这会导致孩子吃糖过量，并会让一些孩子得肥胖症。了解你的孩子怎样看待甜食是非常有帮助的。额外的看电视时间、打电话的权利、跟朋友一起外出、星期六的一次购物等，大多数孩子喜欢做这些事情，并会成为激励他们的巨大动力。

与你的孩子有关　最有力的奖励是你对孩子真诚的奖励。邀请你的孩子坐下来回顾下列表格里列出的项目。一起提出一些选择出来的项目，并且同意可以使用。这等于是在给你的孩子努力的目标。

不要让物质奖励取代口头奖励　当你觉得孩子做得很棒、有积极的转

变或者取得成功的时候，比如说，在学校获得荣誉，在一门很难的课程上得到80分（甚至0分），或者有两星期没有跟弟弟吵架，你可以用其他奖励来辅助口头奖励。此外，在涉及糖果方面，请注意要适量。在下面的表格中有给幼儿园孩子、小学适龄儿童和青少年的建议。

要在遵守良好行为的情况下给予奖励 注意要避免出现贿赂的情况，只有在孩子做了你要求做的事情时，才给予奖励。

要出乎意料 奖励的随机性越强，它们的作用就越明显。发现你的孩子某天下午自己主动更早做作业或者学习，奖励他一张新游戏或者他渴望已久的溜冰鞋将会进一步鼓励他。

最后一条同时也是基本的一条，即假如你答应要给孩子奖励，要确保你会做到 你将会惊奇地发现，很多父母拒绝他们跟孩子之间的协议之后，同样，孩子也会拒绝做他们答应要做的事情。

奖励幼儿园孩子、小学适龄儿童的建议

玩泥巴或过家家	单独跟爸爸或者妈妈去某个地方	帮助计划一天的活动
帮助爸爸或妈妈	在浴缸里待更长时间	和爸爸妈妈骑自行车
出去吃冰激凌	和朋友玩	喂宠物
去公园	玩沙箱	用拨浪鼓、锅或者铃制造噪声
和爸爸妈妈玩游戏	去图书馆	用蜡笔画画
在床上蹦	去动物园	去看电影
晚上待很晚	去外面玩	租电子游戏
和朋友玩	骑在爸爸的肩上	去外面吃饭

奖励未满13岁/青少年的建议

增加打电话的时间	电脑时间	邀请朋友去外面吃
找兼职工作	看电影	订阅杂志
参加夏令营	重新布置房间	玩游戏
全家一起出去吃饭时允许单独坐	听音乐	玩音响
有自己的支付卡	自己开车去学校（对有驾照的青年）	与朋友参加活动
周末晚点睡	剪一个特别的发型	安全地独自旅行
跟朋友去购物	去迪士尼乐园或其他娱乐公园	滑雪
得到购物的钱	比往常迟点回家	

不要忘了关注孩子的努力

虽然我们谈论了很多关于孩子的行为和成就方面的话题，其实，孩子的努力也是很重要的。表扬和其他奖励是很有力的正强化工具，非常有助于提高孩子好行为产生的频率。我还想强调的是鼓励的重要性。要鼓励孩子的努力过程，要表扬努力的结果。给孩子可靠的鼓励，可以尝试下面的策略。

表现出你对孩子无条件的信任　在前面提到过的小克的例子中讲到，小克的爸妈上学的时候，成绩很好，因此，他们有意或无意间给了孩子这样的消息：只有当孩子达到父母以前的水平时，他们才会认可孩子。因为所有的孩子都有属于他们自己的基本需求，感觉自己被接受和被需要，特别是父母的接受与需要。你作为父母，不信任、不接受你和孩子之间的关系，会损害孩子的自尊心。

表现出你对孩子有信心　虽然有些孩子花的时间会比其他孩子更长，但是，所有的孩子都能学会掌握一种观念或技能。当他们遇到挫折和失败的时候，如果你对孩子的能力抱有信心如果你相信他愿意做那些对自己人生有帮助的事情，你就会让他们坚持继续前进，直至最终走向成功，这是一种可以区别成功和失败的鼓励。表现出你对孩子的信心，你真的一定要相信，你的孩子有能力成功。假如你不相信他，那么，他除了克服自己的怀疑态度外，还得克服你对他的怀疑。

寻找以前有力的例子鼓励你的孩子去采取下一步行动　我们每个人都会回忆以前的成功经历。锁定自己以前的成功，可以为你新的挑战提供动

力。你的叛逆孩子趋向于放下以前做过的好事情。你可以通过冷静、坚决和非控制的方式提醒他们，他们以前做得很好，以此来鼓励孩子。下面就是这样一个例子：

在写关于杜甫的那篇文章时，你做得很好。我知道这次你也会做好的。

把大任务分成一个个更小的任务　当叛逆孩子有很多家庭作业要做时，他们会缺少灵活性，并且很容易就受到打击。可以用下面这样的话语来鼓励孩子，从而减少孩子面临困难挑战时的压力。

我知道完成这样的任务比你以前用的时间要长，但是，我保证，只要你把任务分成几部分，你一部分一部分地去完成，结果真的会很好。

使爱流淌

我认为，现在你已经听过我的首创性育儿哲学观了：你对孩子无论怎么爱都不会嫌多。尽你最大的努力，通过言语和行动让孩子知道，你是爱他们并看重他们的，这一点很重要。现在，你已经掌握了相当多的关于约束和减少叛逆行为的技巧，尝试尽可能自由且无条件地保持你对孩子的认可。如果你像下面这样说，你的孩子一定会对你感激不尽的。

- 我真的很喜欢跟你在一起。
- 我很喜欢听你的笑声。
- 我知道你很失望没有组成团队，但是你已尽自己的最大努力了，那才是最重要的。
- 我很高兴你是我的儿子。

慷慨地表示你的理解和爱。尝试用耐心去理解他的错误和任何暂时的挫折。不要在别人面前批评孩子。每天花点时间听他们说话，跟他们说话，表现出你对他们的事情感兴趣。不要害怕抚摸、拥抱和吻你的孩子。让他们知道不管发生什么，你总是爱他们的。

正强化也能帮助你

迄今为止，这本书的主要内容与你能在孩子身上运用的各种各样的技能有关，但是，这些技巧与你表扬和强化自己一样重要。

我现在正想要祝贺你，你已经进入到十日计划的中途。想一想你在养育孩子上所投入的心思和精力！作为父母，你将愿意尝试改善教育方式，那将应该是你觉得很自豪的事情。这样做，你在给予自己良好声誉的同时，还帮助了你的孩子。我告诉与我合作的父母："金子会顺流而下，事实上，做其他事情也是一样。"你对自己感觉越好，你的孩子对自己的感觉也会越好。

作为父母，要相信自己

实践下表中列出的积极行为，当你每做到一项时，就拍一下你自己的后背。

（　）帮助小便训练

（　）做饭

（　）洗澡

（　）挑选衣服

（　）教孩子系鞋带

（　　）帮助教会孩子读书

（　　）帮助孩子完成家庭作业

（　　）假日带孩子玩

（　　）晚上读故事给孩子听

（　　）参加家长会

（　　）和孩子打球

（　　）招待孩子朋友来家里住

（　　）对孩子很慈爱

（　　）参加学校音乐会

（　　）观看学校运动会

（　　）表达对孩子的爱

（　　）假期装饰美化房子

（　　）听孩子讲一天的简况

（　　）尽管违抗了你，也要爱孩子

对于以上的积极养育行为，不管你自己做到了多少，你都应该觉得它们非常不错。如你在下个环节会看到的一样，你如何进行自我对话，对你感觉所做的重要事情及所犯的错误会产生很大的影响。

用积极的自我对话奖励自己

自我对话是你自己在心里跟自己的对话。我们每个人都会进行自我对话，而且比我们意识到的还要更频繁一些。你的自我对话随时随地都有可能，或许在你购物时，或许在你给汽车加油时，或许在你计划自己下次活动时，或许在你细想别人在干什么时。当自我对话是积极的，你可能就变得更冷静，会觉得很放松。比如说，如果你对自己说“我对我如何解决冲突的感觉良好”，或者说“我很高兴我没有大喊大叫”，这个时候你表扬了自己，你就会感觉压力少了许多。

负面的自我对话，比如说，你对自己说“我从来就不应该做父母”，或者说“我真是没有希望了”，这对你不会有任何好处，而且会降低你的自信心。你需要密切关注你的自我对话，尽最大的努力保持积极的自我对话。一些人假定他们周围的事情决定了他们的心情。最好的一个例子是，当你的叛逆孩子想这样对你说“你让我生气”，仿佛是你控制了他的情绪。事实是，孩子生气这件事跟你没有任何关系，是你感知这件事的方式，让你产生了当时的感觉。

如果你在尽心尽力养育孩子时，一直留心你为孩子所做的一切积极的事情，你的感觉会更良好。我还要提醒你对自己进行的任何负面的自我对话保持谨慎态度，比如说：

- 我是一个深感惭愧的母亲。
- 我从来没有把任何一点时间留给自己。

- 每个人只会索取、索取、索取，从没有人给过我什么。

正如你对“第二天”进行的部分回顾那样，如果你给孩子贴一个负面标签，他就会变成你贴的负面标签那样的人。这个道理同样适用于你自己。在面对挫折或问题时，打击我们自己作为家长的积极态度，不仅会使问题更趋恶化，还会削弱你以前所作出的一切努力和变化。如果你下定决心去避免自己以及养育孩子的消极想法，你将会感觉更良好。

这里有一些积极自我对话的例子，可以用来替代上述那些负面想法：

- 虽然我犯了一个错误，但我仍旧能够尽最大努力去做我认为的最好母亲。

- 我可以留一些时间给我自己，而且不会觉得很内疚。

- 在我教育孩子时，即使他们不会立即接受，我也非常冷静、坚决和非控制，我感觉自己很棒。

- 虽然被感激真的让人觉得很不错，但是，我没有必要让自己在获得孩子赞成时才感觉良好。

正如你从负面的自我对话例子中看到的那样，他们过度普遍化，把关注点放在了自己的养育能力有所欠缺的方面。正如你在应对你非常叛逆的孩子时所知道的一样，仅仅集中于那些问题是件非常容易的事情。这里有一些积极的自我对话的表述，将会帮助你侧重于关注自己作为父母的长处：

- 这是一个教我孩子新东西的机会。

- 我只是需要一步一个脚印地做，做我所能做的。
- 当我的孩子很难对付时，我能保持冷静。
- 变得冷静、坚决和不控制孩子，帮我保持在中心位置，不会反应偏激。
- 我只是因为今天摔倒了才大喊大叫的，这并不意味着我应该继续这样做。
- 我能够明智地进行“战斗”以获得孩子的合作。
- 我是一个好家长。
- 我会尽我最大的努力去做。
- 我可能会犯错误，但是，这并不会让我变成一个没有价值的人。
- 如果我感觉受挫或者焦虑不安，那没有什么大不了的。
- 我不是孤立无助的。当我需要时，我拥有愿意提供帮助的人和资源。
- 从大局上看，这的确算不了什么。
- 我不会强迫自己成为完美的家长。
- 即使生活很艰难，我仍然可以享受生活。

给你自己提供其他奖励

我鼓励你对自己进行一次物质奖励。作为叛逆孩子的父母，你会被孩子弄得筋疲力尽。即使这本书意在减少孩子的叛逆行为，你的任务仍然非常艰巨，依然面临着巨大的挑战。你可以试一试这种方法：给你自己同时也给孩子展示你更好的自我。这里有几个自我奖赏的例子，可以供你参考：

- 清理好你的指甲
- 冲个舒心的澡
- 买一件新衣服
- 出去吃饭
- 度过一个没有孩子在场的夜晚或周末
- 锻炼
- 经常关注你的精神世界
- 参加成人教育班
- 买一个新用具
- 读一本你感兴趣的新书

第五天的小结

今天你了解了表扬和其他奖励在强化孩子的积极行为所体现出来的力量。记住你从第一天起已经取得了多大的进步。记住下面这些强化你孩子积极行为的关键点：

◎ 如果用正确方式进行表扬，会极大地增加孩子的积极行为。

◎ 增加积极行为可以减少叛逆行为发生的频率。

◎ 把表扬与其他奖励结合使用，以此来认可孩子的积极行为。

◎ 鼓励你的孩子作出努力，时常表达爱孩子是给孩子的珍贵礼物。

◎ 强化你自己的积极行为和努力，对你和孩子而言都非常重要。

第六天　依靠纪律约束

欢迎来到第六天，我们将进入纪律的世界。当完成今天的阅读后，你将会知道如何执行可靠的纪律，如何运用后果法来管束你的叛逆孩子。

作为叛逆孩子的父母，你可能已经尝试了各种各样的纪律约束方法。如果你发现纪律的话题（并尝试掌控它）非常扑朔迷离、难以把握，其实你并不孤独。当很多父母焦虑不安，想知道自己所做的是否正确，或是否对孩子管得太严时，他们还是会尝试用纪律去约束孩子。

然而，使事情变得更加糟糕的是，关于纪律的信息铺天盖地，让你无所适从。有太多的书籍，有太多的专家！当你努力弄明白那些指点迷津的招数时，你会处在更多的茫然困惑之中，不知道该如何处理为好。现在，我在这里提出了一些好的建议：从今天起，你可以开始轻松自如地应对你的叛逆孩子了，因为我将提供一种非常明确而又可靠的管束孩子的方法。

我碰到过不计其数的父母，他们提供了一系列试图管束叛逆孩子的方法。当他们描述他们的管束策略时，都非常气愤地摆摆双手说："没有一种方法有效！"或者会告诉我，他们之所以专程来见我，是因为他们不知道到底应该如何管束他们那些叛逆的孩子。

我还能感觉到一种压力：当一对对夫妇试图管束他们的孩子，最终却失败时，他们自身的夫妻关系也承受着很大的压力。很多父母和我讨论说，他们尝试过各种不同的纪律约束的方法，并通过协商暂时结束了互相的争吵，但最终却是好景不长。我发现他们试图想去弄明白所发生的一切

到底是怎么回事，最后却逐渐把自己弄得筋疲力尽了。

有一天晚上（碰巧我正好在写这一章内容），吕贝和安杰夫妇因为他们12岁儿子布布的事情来拜访我。和吕贝的初次电话聊天中，她告诉我安杰对孩子太严厉，而她又太松太温和了。但是，当他们来和我面对面地交谈时，我发现真的又是另外一回事。当布布父母在把事情弄明白的过程中，他们自己却变得越来越糊涂，而布布却在一旁得意地笑着。布布一脸不屑地跟我坦言，他会私下向一方抱怨另一方的不公平。他斜靠在椅子上慢悠悠地说：“呵！我对他们可是了如指掌。”

你可能会发现，没有任何纪律在你的孩子身上产生过效果。很多父母都有这样的感觉。你要记住的是，和其他孩子比起来，叛逆孩子更具挑衅性，而且对纪律约束更加抵触。这是因为，他们情感上还不成熟，不会变通，很难处理冲突。那么在这点上，纪律对你来说，也可能会对良好的情绪培养有好处。处理这些复杂问题时，你该学一些聪明的管束技巧，即使你遇到最棘手的情况，这些约束技巧也能助你一臂之力。

在你深入阅读本章之前，请完成下面方框里的活动，这样你就能着手更好地了解纪律对你的意义了。

纪律对你有什么意义

根据你自身的成长经历，回答以下关于纪律方面的问题：

◎ 描述你对纪律的定义。

◎ 你人生的哪些经验形成了对纪律进行这样的定义？

- ◎ 你会运用什么方法来管束你的孩子？
- ◎ 孩子对你的纪律约束会有什么样的反应？
- ◎ 在你用纪律约束孩子之前、之中和之后，你有什么感想？

既然你已经对纪律有了自己的看法，那么我愿意跟你分享一些我的想法。关于纪律这个词和它的定义，纪律（discipline）这个词来源于“disciple”，意思是教学。为了有效地动用纪律约束方法，你必须把它当作一种教育和支持你孩子的方法。特别是针对叛逆儿童进行纪律约束时，有效的纪律需要深度的理解和练习。你要用不同的方式看待他们，因为他们在情感上是不成熟的，而且非常容易冲动并作出过度反应，与他们进行情感交流存在着困难，因此他们需要得到你的帮助。这个10天计划涉及的每一天，我都会鼓励你用不同的方式对待你的孩子，并且掌握他的情感局限性。依靠纪律也许就能解决这个难题。

记得在第四天中我曾经说过，做孩子的支持者比做反对者更加重要。而这对你提出可以信赖的纪律来说，是至关重要的。很多家长总是认为，纪律就是为了“告诉孩子谁是老大”或者“让他为错误付出代价”。我完全支持你们家长的权威性，孩子也应该对他们消极的行为承担责任，但是你们必须考虑到纪律是用来教育和支持孩子的，而不是赢得控制的一种方法。这是让纪律产生效果的唯一途径。

当父母强迫叛逆儿童遵守纪律时，父母得到的报酬是烦恼不安，因为他们把注意力放在了他们认为应该起作用的纪律约束上面了，而并没有放在实际上会有效果的措施上。比如说，很多父母会照抄照搬一些自己的父

母曾经运用过的老办法，或者他们认为“正确的事情”去约束他们的孩子。而那些措施经常会与惩罚或严厉的体罚相联。如果你是在这样做，那你就等于在告诉孩子：“我要让你知道你是错的，我是对的。”但是，你永远都不会在第一时间知道孩子错误行为的根源，也不能阻止这种行为的再次发生。

这是因为，惩罚并不能教育或者引导孩子向积极的方向转变，相反，惩罚是通过让孩子在精神上产生羞愧感、运用控制和恐吓来影响其行为。当你鼓励叛逆儿童向积极方向转变时，这种盲目严厉的途径是最失败的一种做法。

我希望，作为父母，你们能够把有效的纪律和有效的教育联系起来。这就意味着，多多鼓励并支持你的孩子去学习，去作出合理的选择。如果你的孩子做不到，那就帮助他吸取教训，而不是过度惩罚他。

掌握纪律的艺术，能让你和孩子的关系变得相当融洽。当叛逆的孩子感到自己被理解了，而不是被控制时，他们的不良行为就会减少。当你继续读下去时，你就会发现，要和孩子保持融洽的关系，需要你对孩子的充分理解和关爱。你要有耐心，不能反应过度，还需要设定合理的界线。一旦你理解了这种形式的纪律，执行起来就会容易得多。

我已经研究了这种管束叛逆孩子的可靠纪律，那么这种可靠的纪律又是什么样的呢？

可靠的纪律是关爱和理解

现在你知道了，我极力提倡的就是，你要尽可能地给予孩子关爱和理解。只有当你和孩子之间有了充分的相互理解，纪律才能发挥出最好的效果。

叛逆孩子很有可能继续试探你对他的理解度。叛逆孩子的父母往往会变得焦虑不安，因为他们不相信孩子会因为错误行为而觉得良心不安。很多父母都会遇到这种情况，叛逆孩子不会像父母所希望的那样表现出悔恨交加。此时如果你变得心烦意乱，那么问题就会扩大。正如我在第二天中所讲的那样，叛逆孩子思想还不成熟，缺乏能力，这些会引发他们去考验你。如果你也情绪化，那么纪律就不能有效地发挥作用。避免这个陷阱最好的方法就是留心到，不肯悔改是叛逆孩子伪装自己的表现方式。换句话说就是，你不能对他们的表现进行过于个人化的主观判断。当你照着我的计划走下去，你就很有希望看到孩子的叛逆行为会不断减少。你越是理解孩子的不当举止，你就越能有效地使用纪律来约束他。

接下来，我想和你分享我对于孩子为什么会行为不当的一些想法，其中应用的事例都来自我在咨询过程中接触到的叛逆孩子及其家庭的实例。

雷雷需要妈妈的关注　9岁的雷雷告诉我，她妈妈有了份新工作，这下就极有可能没有时间陪她了。看到妈妈把越来越多的时间花在打电话和查收邮件上，这让雷雷感觉受到了冷落和忽视。已经有点叛逆倾向的雷雷，为了引起妈妈的注意，把妈妈桌上一大堆的资料弄得乱七八糟，并故意丢掉了一些。

小莱感到能力不足　14岁的小莱向我吐露了他的心声，他觉得自己不如哥哥——当地的一名运动健将。他发泄这种感觉的方式就是在哥哥要参加一场重要比赛之前把哥哥的球衣藏起来。

白白想要复仇　8岁的白白承认，他试图去偷妈妈的钱，因为，白白对妈妈拿走自己的游戏机这件事非常生气。而白白的妈妈之所以拿走游戏机，是因为白白在学校的表现很不好。

詹詹充满嫉妒　15岁的詹詹承认，虽然弟弟有焦虑症和抑郁症，但他还是很嫉妒父母给予弟弟的关爱。为了发泄这种嫉妒之情，他就开始抽烟。

丁丁感到害怕　当父母提到搬家的事情时，10岁的她感到很害怕。因为她交友比较困难，现在唯一的朋友就是她的邻居，所以她把父母小心翼翼放好的新房子资料都悄悄扔掉了。

以上的例子都反映了一个共同点：这些孩子不当行为的表象下面，蕴藏着更为严重的问题。这些孩子都在和这些强烈的情感作斗争，但他们又解决不了，所以他们需要父母的关注。他们表现出不当行为的目标就是能赢得家长的关注。即使这种关注是消极的，但总比被忽视要好得多。

生理上也需要关注

一些父母有时会忘记，孩子的不当行为可能来源于生理问题。大部分时候，生理问题是暂时的，不会引起叛逆问题。重要的是，你要明白某些生理因素确实会导致“瞬时叛逆”。8岁的小伟就经历了这样的几个星期，那时他特别容易发怒，非常固执己见。他的父母当时并没有意识到那段时期小伟开始发烧，结果发展成严重感冒，喉咙发炎。这时，父母才意识到生理问题可能影响到他的叛逆行为。看过医生后，他很快就感到身体好些了，一旦身体舒服了，叛逆行为也就减少了。所以如果你的孩子一段时间表现不好，你要想到生理疾病也许是可能的“凶手”。这里罗列一些常见的不适状况：

- 发高烧
- 消化不良
- 耳朵痛
- 饥饿
- 经期的紧张和疼痛
- 过敏
- 由于各种焦虑引发的过大压力

记住，你的关爱和理解能使你看到叛逆行为背后的真相，看到困扰孩

子的真正问题。理解孩子是有效约束孩子的重要部分。你越是理解孩子的困扰及其根源，你就能更积极有效地处理这些问题。

现在你已经掌握了孩子不当行为的原因，我将要讨论关于纪律让人困惑的另一个来源：为错误行为承担后果。当父母不计后果地要叛逆孩子为其行为承担后果时，他们就是不明智地给予了消极的关注。在第七天你会看到，你对不良行为所下的结论、处理的方式与你的孩子将来的行为有着直接的关联。重要的是，不要让你的结论打击了孩子的自尊心，从而破坏你们之间的亲子关系。可靠纪律的核心是你和孩子之间的关系。

需要承担的后果

当大多数父母听到“纪律”一词时，他们就会想到“后果”。这经常意味着要公平、消除特权，认为这是孩子“自食其果”。这些年来，我看到无数父母武断地要孩子为其行为承担后果，而不愿停下来在第一时间思考孩子产生错误行为的原因。他们都明白“承担后果”是为了给孩子一个深刻的教训。但是，单单后果本身，并不能教会孩子如何进行自我评价、解决问题和自我控制等重要观念和技能。没有你有益的引导，后果惩罚不会产生任何作用。可靠纪律的核心是关爱和引导。教给孩子哪些是你能够接受的、哪些是不能接受的也很重要。但是对于叛逆孩子来说，帮助他们对自己的行为负责并从中吸取教训，帮助孩子懂得积极和他人进行互动，这些都很重要。你给出的行为后果能帮助或者阻碍你的孩子减少叛逆行为。

作为叛逆孩子的父母，你知道直接运用“后果惩罚”比较困难，而且无法预测。这是因为，你对叛逆孩子不论是管得太松还是太严，最终都会被他们看成一种惩罚。因为他们趋向于把自己看成和你平等的人，他们反对你对其进行惩罚。

如果你的孩子不思悔改，甚至根本不承认他的错误行为，他就会把愤怒指向那个用后果惩罚、让他痛苦的人，也就是你。叛逆孩子一般不太会表现出悔改之意，他往往会立刻发泄自己强烈的愤怒情绪，也不会作出约束自己的改变。这是因为，他们感觉被后果控制着、压迫着，深有受折磨感。具体地说，他认为自己没有错，任何的行为后果都是不公平的。他思想特别偏激，甚至会说出这样的一些话：“看到了吧，是你们把我变成了

制造麻烦的人。”或者，他们可能学着隐藏错误行为，从而逃避你或者权威人士的惩罚。如果孩子因其错误而承受了过于严厉的行为后果，后果就会是，你的孩子（或者是你自己）可能会感到特别内疚。在这样的情况下，孩子的自尊心会受到极大的伤害，实际上，还增加了其叛逆行为发生的可能性。

解决的方法就是，你需要谨慎地对叛逆孩子作出后果惩罚，让孩子承担后果经常相当于进行判决。

什么时候必须进行惩罚

对于孩子的不当行为，父母经常会为是否要孩子承担后果，以及承担什么样的后果而伤脑筋。以下是一系列的指导方针，用来帮助你决定何时该进行惩罚。

◎　你的孩子打破了你们共同制定的规则吗？或者只是你怒火中烧、筋疲力尽、反应过度？问题真的存在吗？你在公平地对待这种情况吗？如果你的孩子没有打破规则，那么由他承担后果就没有必要。

◎　你对孩子的期望是现实的吗？他能做到你期望的那样吗？有时候父母并不了解这些。如果你的期望和孩子的年龄、思想不相符，如果你没有做到公平，那么就改变你的期望，不要让孩子承担后果。

◎　你的孩子意识到他的行为是错的了吗？如果没有意识到，就向他解释为什么这样的行为是错误的，但是后果不用由他承担。帮助他明白你的期望，为什么你有这样的期望以及如何实现它。

◎　如果你的孩子知道他的行为是错误的，而他又谨慎地拒绝你的合理期盼，并且继续表现出对其错误行为不负责任的态度。那么，这个时候，我建议你使用“后果惩罚”。如果你以一种理想状态下的冷静、坚决和非控制态度与孩子进行讨论，那么我鼓励你结合“承担后果”的方式进行沟通和协商。

不要频繁运用后果惩罚

我要告诉你：最重要的是对叛逆孩子尽可能地少用这种方法。虽然它很重要，但是只能在前面几天里所学到的所有技巧策略都无济于事的情况下才能使用。如果你可以，就尝试和你的孩子进行辩论，考虑一下孩子的想法，即使你不同意，也要考虑。我经常提醒父母，承认孩子的观点，但是不需要非得同意。

这里就有几个例子，你可以作参考：

“我知道，你觉得你很有理由，但我认为你没有权力推搡你妹妹。”

“是的，你有权认为你可以晚点睡，而且，你也提到过，你的朋友就被允许睡晚点。但是，现在，虽然你还可以再在那儿读几分钟书，但我希望你要做好睡觉的准备了。”

“我明白你这个周末想要一双新跑鞋。是的，你可以去想那双跑鞋应该属于你。同时，我遗憾地告诉你，现在不能买。但如果你有兴趣，我希望能和你讨论出一个折中的办法。”

我曾经为一个刚离婚不久的父亲做过咨询服务，他名叫高培。高培有两个孩子：11岁大的儿子高天天和10岁大的女儿。高培告诉我，这两个孩子经常在家里和其他场合中表现出不当行为。高天天行为特别出格，有时甚至会袭击妹妹。高培过去对高天天使用了很多的“后果法”。事实上，高培承认，有一次他看到高天天打妹妹，就一把抓起高天天，扔到了墙壁上。所以有一天放学去接孩子时，他又看到高天天在拧打妹妹的手臂。他

的反应是，愤怒地喊着让高天天向妹妹道歉。可是，高天天突然变得很叛逆地说："就不！"高培深吸了几口气，想到要冷静、坚决和非控制。这件事高天天该挨打，但他知道，应该换个法子了。

于是高培转向他儿子说："高天天，如果像过去，我就会朝你发火，逼你道歉。今天我不想那么做，因为这样对你我都没有什么帮助。所以，高天天，我现在请你考虑跟你的妹妹道歉，因为你对她的行为是不可容忍的。我发现，你以前总能成功地应对挫折，所以我对你今天的行为感到很失望。我知道你在面对挫折和愤怒时，能继续去努力作出更好的选择。"当高培开始考虑用什么"行为后果"对高天天进行威吓时，高天天转向妹妹，诚恳地道歉。纪律就是为了教育。高培教育了，高天天接受了。这种情况下，"后果惩罚"就没有必要了。

问题的关键是，经常使用"后果惩罚"是没有什么效果的，因为孩子，尤其是叛逆孩子对这种强度已经逐渐适应了。时间久了，使用过多"后果惩罚"的父母，为了达到一定的影响力就会变得越来越严厉。那么"后果惩罚"就会逐步升级，直至失控，同时，孩子的恐惧、愤恨、痛苦就会湮没他们的学习潜力。

处理问题时要坚持用冷静、坚决和非控制的态度

高培发挥了有效纪律的作用，因为他在处理高天天这件事时，保持了冷静、坚决和非控制的态度。那么纪律是如何发挥作用、变得可靠的呢？这需要你将心比心地进行“移情”。通过“移情”，即换位思考，你能在让孩子在承担后果时保持冷静、坚决和非控制。你可能会想，如何在让孩子承担后果的同时又做到非控制？真是个好问题！答案就是，只要你在管教孩子时，想到教导而非采用强制手段，那么你就做到了非控制。相信我，你在管教孩子时将心比心的心态越浓厚，那么效果就会越好。

很多父母在让孩子承担其行为后果时都非常冲动、情绪化，这种管教其实没有效果。以下就是无效管教和有效管教的对比，你能直接发现不同之处。

无效管教：“你打你妹妹，显然你不能控制自己。给我起来立刻滚回到你房间里去。”

有效管教：“你打你的妹妹，我感到很担忧。我希望你回到自己的房间，想想自己的行为。等大家都平静下来后，我们再讨论这件事情。”

无效管教：“已经两个小时了，你还在看电视。现在你滥用了这个权力，这个星期就不能再看电视了。”

有效管教：“电视似乎阻止了你去做别的事情。我希望你接下来两天都别看电视。我们一起来讨论讨论，看看处理看电视这件事有没有更好的办法。”

无效管教："你怎么敢和我这样说话！今天下午你不能去购物中心了。"

有效管教："我不能接受你这种和我说话的方式。我不能带你去购物中心了，因为那会让我觉得是在支持你的错误行为。我现在希望你坐下，帮助我了解谈话时你那么生气的原因。"

无效管教："你怎么这么晚回来！这个周末晚上的舞会你不用去了。"

有效管教："看来我们真的需要谈一谈了。我不知道你这么晚回来究竟发生了什么事。我真的很担心你的安全，我怎么能放心让你去参加周末晚上的舞会呢？"

使用有意义的后果法

这可能听起来显得滑稽可笑，但是，你会惊奇地发现，父母很容易忘记这一点：如果孩子没有意识到他们的行为是错误的，那么他们就不能从其行为后果中吸取教训。很多叛逆孩子都知道他们的行为不当，但也不完全都是这样。很多叛逆孩子都会专注于欣赏他们的行为带来的影响，即使他们知道自己的行为是错误的。在你准备让孩子承担后果之前，问一问你自己：你的孩子意识到他的行为是错误的了吗？他明白这可能会进一步成为严重问题吗？

在大部分情况下，你的孩子不得不去处理“自然后果”。比如，如果你的孩子拒绝吃午饭，之后他会觉得很饿，可是晚饭时间还早得很，要等很长时间，因此，他只得忍受饥饿。或者，他在玩瓷玩具时不小心摔破，以后就没得玩了。如果青少年熬夜，睡觉太晚，他第二天可能就会很疲惫。这些都一样被称为“自然后果”，因为它们都是自然发生的。“自然后果”特别能帮助你的孩子吸取教训，因为他们经常会去关注后果。

“逻辑后果”发生在你作为父母介入的时候。无论何时，使用这种方法不需要你孩子的配合。规则和结果对你和孩子来说，都必须是明确的——我建议你写下来。这样，在冲突发生之前，在关键时刻，你和你的孩子就不会考虑你情绪激动时可能会发生什么事情了。如果乔乔一直玩游戏，不去做作业，爸爸妈妈就必须以冷静、坚决和非控制的态度，拿走游戏机并锁起来。如果你的孩子破坏了溜冰场地的规则，那你就必须没收溜冰鞋，好几天不让玩。当你的孩子没有做你提到过好几次的家务时，那你就可以

取消他晚上和朋友玩或者打游戏的特权。针对不当行为的“逻辑后果”，如果是有选择性的、积极的，那么孩子就会对他的行为负责任。在孩子为其行为承担后果的过程中保持对他的关爱，那就不会出现伤害孩子自尊心的危险了。

言行要一致

正如我以前提到的那样，斯金纳说过，当我们不确定我们是否能得到奖品或者奖品是什么时，我们都会热情洋溢地追求目标。想一想，一个孩子看到商店的糖果并恳求他妈妈买一些时，妈妈告诉他：“不行，不要再求我，否则，你回家就不能到外面去玩了。”如果这个孩子继续央求，最后妈妈就会败下阵来，就会投降。可是，孩子仍然被允许到外面去玩。然后，妈妈又告诉孩子，如果他继续唠叨，自己刚才说的那些话——如果再央求就不让到外面玩，就要生效了。因此，他还是被鼓励着重复他的这种行为。

因此，如果你告诉7岁的孩子，“如果你继续把你的鞋子留在客厅中间，你就直接去打扫整间屋子。”如果他下次还把鞋子留在客厅中间，你必须执行你所说的话。如果他第二天还这样，你必须就坚决执行你的决定。

保持言行一致非常重要。如果你使用了“如果……那么……”的句式，你必须实施“那么”部分。很多父母向我抱怨，他们太累了，所以没有实施所说的。我们经常就“那么”落入了陷阱。但要记住的一点是，有效纪律依靠你的言行一致。你越是坚持言行一致，你就越能在长跑中节约能量，因为你会停止不当行为。

在孩子的不当行为出现后马上作出处罚

“待在那儿，你爸爸回到家之前哪儿也别去！”这种学校式的规定，对管教孩子都是不好的方式，特别对于情绪波动大的叛逆孩子来说，这种方式完全是一种灾难。延后的惩罚，只会让他们变得更加激动，拒绝对错误行为承担责任，而且会变得更加气愤。他们往往会通过能够更晚承担后果的行为来挑战父母。对于孩子的不当行为，尽快使其承担应有的后果会更加有效。

周瑞，是9岁孩子杉杉的妈妈。她走过一段艰难的历程后才知道了延后的惩罚为什么会没有效果。她告诉我：“在我开始向你咨询以前，我常常会想，如果我告诉杉杉我将要惩罚他，那么我就真的能让他集中注意力，让他意识到一天里做的错事。但是，我现在才了解到，这只会让他一直焦虑和气愤。”周瑞告诉我，杉杉在等待自己将要承受的惩罚时，如何变得越来越气愤，让情况变得非常复杂。她说：“他就会越来越喜欢和我较劲，越来越不听话。在晚上，我一关电视，或者拿走他的东西，他就会作出五六件出乎我意料的事情来。我现在明白了，不会再使用那种方式了。万不得已的时候我才会使用后果法，行动越快，效果就越好。”

愿意协商

叛逆孩子经常觉得，没有人能够“统治”他们。这种对权力的需求经常让他们陷入困境。这里有个很好的例子。前些日子，我劝说过任康，一位9岁孩子皮皮的父亲，要他在处理孩子叛逆行为的时候必须保持冷静、坚决和非控制。几星期后，皮皮的叛逆行为真的减少了。但是，有一个晚上，当任康宣布带皮皮和他弟弟去购物广场吃饭时，皮皮就乱扔东西，说：“你经常去他想去的地方，从来不关心我想要什么。”皮皮觉得他有权决定全家吃饭应该去什么地方。任康使用了冷静、坚决的态度，但是皮皮还是继续唠叨，接着又扔了他弟弟的游戏机，还把外壳踩了个粉碎。

任康认为皮皮需要为自己的行为承担后果。他用冷静、坚决和非控制的态度告诉皮皮，打碎弟弟的游戏机是不能容忍的行为。他告诉皮皮，这个星期他会失去打游戏的特权。当皮皮抗议时，任康就问他，是否愿意做些事情来弥补他失去的游戏时间。皮皮同意向他的弟弟道歉，买了新游戏机给他，外加倒垃圾一星期、刷盘子的苦差事。任康仍然使用了后果法，只不过是采用了变通、协商的方式。他让皮皮明白了一些重要的社会技能。记住，纪律是为了教育孩子，而不是为了惩罚他。

六个更加有效的纪律秘诀

你已经读过了大部分有效纪律的内容，这里有更多的秘诀来帮助你更好地发挥出管束孩子的能力。

以身作则　你是孩子的榜样。比如，你要教育孩子，强硬的态度解决不了冲突和问题，那么你自己就别太严厉。

设定限制，但别强加太多的规则　在制定规则之前，问一问你自己：这有必要吗？这个规则有益于孩子的健康和安全吗？它能保护其他人的权利和财产吗？太多的规则如果是不现实的，那就很难实施。

在制定家庭规则时尽可能让孩子多参与　孩子更愿意遵守他们参与过制定过程的规则。

帮助孩子理解规则以及破坏规则的后果　如果你和你7岁的孩子都同意了不能在街上游荡的规则，那么如果他打破了规则，就让他准备好承受后果。

私下给予回应　让一个孩子在其他人面前感到尴尬会让他产生不必要的愤怒，伤害他的尊严和自尊心。所以说，孩子出问题时先要避开他人进行处理。

告诉你的孩子你多么爱他　当他们作出错误行为时，告诉他们你不喜欢的是他们的行为，而不是他们本人！

我希望你学习了那么多的有效纪律感觉会很好。既然你已经知道了哪

些是有效纪律，现在我就要帮助你明白哪些不是。

有效纪律不是孤立的养育方式

我十分喜欢电影《空手道少年》中的一个场景。主角丹尼尔搬到了加利福尼亚州，在那里，他遭到了一群空手道暴徒的殴打。于是，他求助于住在同一幢公寓的日本人宫城，一位园丁，要向他学习空手道。真正的好莱坞风格，丹尼尔也在这个过程中学习到了生活的真谛。现在就让我们来看一看我最喜爱的片段：

丹尼尔为宫城先生干了几个星期的活儿——给车打蜡、给甲板砂洗、给栅栏上漆，这让他非常沮丧。他认为老师是在利用他，而不是在教他。当他表达愤怒时，他那空手道师傅就让他作出干活儿时的几个动作。宫城先生接着就用这些动作和丹尼尔过招，看，这些动作最后变成了上乘的空手道功夫了！丹尼尔非常震惊地意识到，在师傅不寻常的教导中，他已经学到空手道的很多精髓了。

那么，我的意思是什么？那就是实际上从你开始阅读这本书的时刻起，就是在跟我学习纪律约束了。我不停地说，纪律约束就是教育。请记住教育的精髓就是不断地学习。看看你到目前为止已经学到的有价值的东西：

- 你已经学到了如何更深入地理解你的孩子
- 你已经学到了大喊大叫对于减少孩子的叛逆行为没有任何作用
- 你已经学到了如何使用冷静、坚决和非控制的态度避免冲突，聪明地打赢这一仗

- 你已经学到了如何以有效的方式奖励、鼓励积极的行为

在对待你的叛逆孩子、增进你和孩子感情的过程中，你已经取得了很大的突破性进展。你正在教孩子一种新的交流方式，即如何有效地控制情感。你越是坚持使用前些日子里学到的各种策略，孩子的叛逆行为就会越少。你的收获就是，你正在使用有效纪律约束孩子的叛逆行为，因为你已经开始使用其中的策略了。

有效纪律不是为了证明你是掌控者

你肯定意识到了，在对待叛逆孩子问题上，我非常强调非控制态度。很多父母对此置之不理，并以“纪律维持者”自居。我听到过很多父母抱怨孩子比他们懂得更多。当被孩子的行为问题弄得震惊不已时，他们通常都感到非常羞愧。

几年前，在我孩子的运动会上，一位叫常溪的家长向朋友炫耀她的孩子们如何爱干净，而且告诉朋友说，她的孩子能“意识到”她是否有心情听他们抱怨。遗憾的是，几个月后，她眼泪汪汪地打电话给我寻求我的建议，她14岁的大女儿离家出走了，因为她觉得常溪“惩罚太多了”。常溪坦白说，她是过分严厉了。用她自己的话说就是“一个权威性家长”。我建议她和女儿找个顾问，对她们的母女关系做一做工作。事情结束后，她们的关系也得到了改善。这充分说明常溪改变了她的作风，不再炫耀她专制型的家长风格。

常溪具有我们都提到过的专制型家长风格。她很擅长对错误行为进行后果惩罚，但她不善于理解孩子，不善于和他们交谈。常溪的大女儿，像所有专制型家长的孩子那样，感受不到母亲的亲近温暖。正如我在第四天中所说的那样，你越是想控制你的孩子，他们反而越是想控制你。作为家长，我们必须冲破要控制孩子的本能。如果你的控制欲过强，孩子碰到问题时就不会向你寻求理解和帮助了。

纪律约束不同于惩罚

很多父母来找我寻求管理叛逆孩子的方法。通常，他们一坐下就开始说，他们会把惩罚和管教混淆起来。如果处罚的本质是惩罚性的，就会破坏父母和孩子间的信任和联系。你趋向于使用惩罚，可能是想让你的孩子为他错误的行为付出代价。但是现在你已经知道，一些孩子的错误行为来源于不成熟的思想和有限的处理能力，所以让他们为此付出代价是不公平的。记住，你的孩子也不想生来就思想不成熟或顽固不化的。

我发现一些惩罚型家长还使用尖锐激烈的语言，这简直太不合情理了。看看下面的话语吧：

“我罚她三个星期不准出去，因为我对她的粗鲁言行已经忍无可忍了。”

“我告诉他不能参加家庭假日聚会了，因为他给家庭带来了太大的伤害，所以我不能带他去。”

“他从来不听我的话，所以我最后拿走了他所有的东西。但是接着，他就通过乱扔乱砸来大发脾气。”

“如果你不吃完晚饭，你就1个月都不能去你的表哥家。”

“你看！没经过我允许你就用车了。现在你这一年都不许开车了。”

当家长过分使用惩罚管教叛逆孩子时，只会使情况变得更糟糕。如果家长继续威胁孩子，那么他们对孩子的错误行为就会反应过度。叛逆孩子

已经付出了惨重代价：情感遭受折磨、家庭关系紧张，还失去了友谊、时间和快乐。叛逆孩子的父母也经常为此痛苦不堪，所以，我应该帮助他们学习不同的管教方式，把惩罚丢得远远的。父母需要明白他们的孩子发生了什么事，不能过分控制他们。惩罚你的孩子三个星期，这能帮助你理解他行为反常的根源吗？取消你的孩子参与假日家庭聚会的机会，真的能解决潜在的问题吗？当你愤怒的时候拿走他的东西，这可能会让你感觉好点，但等他扔东西后你又该怎么办呢？

关于体罚的特别建议

12岁时我有一个叫莫莫的朋友，他有点笨手笨脚的，还总是紧张兮兮、焦虑不安的样子。一天，我去他家，他正和妹妹玩扔沙袋。不幸的是，他没有扔中目标，反而打破了一扇窗户。莫莫的母亲就大嚷大叫地说他继父回来会教训他。我看见莫莫一听到继父就浑身发抖。他的继父洪刚很粗鲁、很强壮。我记得他一回到家就问是谁打破了窗户，在莫莫老实地承认是他打破的之后，他就让莫莫上楼拿皮带。当莫莫回来后就和我在屋里坐了三小时，等待继父做完自己的事情后回来惩罚他。洪刚认为，拖延惩罚时间会更具惩罚效果。好像莫莫和继父之间从来没有交流过，然后洪刚对莫莫说“我们走”，就领着他上楼。一分钟后，莫莫的尖叫声响彻整个屋子。现在回想起来我内心还会感到战栗。

研究表明，体罚（如打骂行为）是没有效果的。特别是对叛逆孩子，体罚只会导致灾难性的后果。体罚可能会取得快速的效果，但从长远看是有害无益的。为了逃避惩罚，孩子会按照你的要求去做，但如果没有人管着时，他们就会随心所欲。这是因为，他们没有意识到行为适当和不适当之间的不同。体罚会伤害他们的自尊心，使他们失去自信，导致他们觉得自己是个讨厌鬼。

对孩子使用暴力是可以接受的，但这会打击他们的自尊心并增强其攻击性。如果你过去打过孩子，也不要悔恨不已了。我们每个人都会犯错。正如我的好朋友经常提醒我“只有坟墓里的人才是完美的”。换句话说，活着的人是没有完美可言的。在这点上，我强烈地告诫你停止使用暴力，建

议运用我10天计划中的策略，包括我今天和你们分享的方法。

不要过分纵容

如果父母太温和而不能回应叛逆孩子的错误行为，那么他们就会失去威信和尊重。过分纵容的父母没有设定规则或者进行前后一致的限制。纵容型家长的叛逆孩子和专制型家长的叛逆孩子一样多。如果你是纵容型父母，那你通常没有对孩子设定必要的规则，就算有，你也没有能够实施它。纵容型父母经常会这么说：

“当你累了的时候你可以去睡觉（而忽略已经是晚上11点）”。

“如果你想早饭吃冰激凌，我同意。”

“她可以对我粗鲁，因为我知道那只是暂时的。”

纵容型家长的孩子常常为所欲为，和别人相处不好。他们被溺爱、被宠坏了，变得非常自私，而且相当叛逆！如果你选择了放任自流的管教方式，现在别太痛恨你自己，因为其中可能有一些原因。有可能你成长于过去严格、专制的家庭中，所以你决定尽量少用纪律约束。如果是这种情况，那么你的纵容就是对你自身成长经历的反叛。或者你选择这种仁慈的方式是因为你压力重重，没有精力制定规则并去实施它们。那些和酒瘾、药瘾做斗争的父母，也可能在设定规则限制中容易妥协。

如果你是这种类型的家长，努力认识到你是怎样的，哪些地方很纵容，并致力于改变它。可能你不喜欢冲突，不想成为感情的傀儡，害怕吵闹和混乱。如果是这样，那就使用冷静、坚决和非控制的态度去和你的孩子进行交流。即使你的孩子一开始就反应冷淡，你也要保持风度，真诚地

与其进行交谈，并鼓励他以同样的方式和你交谈。要指出的是，如果你这么做了，那么你就能给他更多积极的关注和特权。记住这种“坚决”的方式可能富有挑战性，并需要一定的时间。但是，如果你不过分顺从或者冷漠的话，花时间迎接挑战是值得的。将来，孩子的叛逆行为会减少，会更加尊敬你。

第六天的小结

今天你学了有效的纪律。可靠的纪律能帮助你的孩子从错误中吸取教训，以便将来能够作出明智的抉择。当你继续10天之旅的时候，请记住下列要点：

◎　纪律不需要扑朔迷离、情绪化的严格考验。

◎　禁止大喊大叫，保持冷静、坚决和非控制的态度是可靠纪律的关键。和孩子建立良好的关系是帮助孩子作出积极改变的最好途径。

◎　慎重考虑并少用后果法，这对于帮助叛逆孩子非常重要。

◎　可靠纪律包括关爱和理解。

第七天　调动家人的支持

我希望你参与的这个10天搞定叛逆孩子的计划在朝着正确的方向前进。显而易见，你也希望是这样。心中有这个意识后，今天，你将了解对于你的叛逆孩子而言，调动全家人的力量，来促使其行为向积极方向转变并维持积极行为，是非常重要的环节。你也会发现，兄弟姐妹对于减少孩子的叛逆行为，也有着非常重要的影响力。我也会向你展示你和配偶齐心协力支持叛逆孩子所取得的进步，效果会更加显著。如果你是单亲父母，你要学会如何争取亲友们对叛逆孩子的支持。从所有可能的角度，我会给你提供许多诀窍和策略，来帮助你获得家人积极参与支持叛逆孩子的行动，从而让孩子继续取得进步。让我们从争取兄弟姐妹的支持开始吧。

兄弟姐妹的力量

有一种理论心理学派称为家庭系统理论，这个理论揭示了家庭成员之间是如何产生互相的深刻影响的，这种相互影响要么很好，要么很糟糕。一个家庭主要是父母和孩子之间的伙伴关系，他们有不同的性格和需求，但所有人却在一起跳同一支舞。家庭是一个舞台，每个家庭成员都是演员，大家在这个舞台上配合得默契与否，直接影响着家庭之舞的质量。在家庭成员共处中，每个人都有自己的表达方式，也有期望别人表达的方式。如果一个家庭成员改变了他在家庭之舞中的舞步，其他人也得随着改变，否则就会非常不和谐。换言之，每次你的叛逆孩子干扰了正常的舞步时，其他家庭成员都能够感觉得到。直到你开始这个项目时，你叛逆孩子的情绪和反应，很可能会成为家庭氛围的主导力量。与此同时，他的兄弟姐妹也在观察你叛逆孩子的要求，并可能受其操纵。

在一个家庭中，如果每个人都习惯了跟随别人的舞步走，那么，非常明显，家庭中任何一个人改变了舞步，都会给其他家庭成员留下非常不舒服的感觉，甚至是尴尬。毕竟，我们大部分人都是习惯的动物。当叛逆孩子的行为得到改善时，你可能会发现，他的改变会引起兄弟姐妹的焦虑和排斥。兄弟姐妹通常不愿意支持叛逆孩子的正面改变，因为他们已经习惯了他做事的方式，即使事情做得不合时宜。

那么，现在你该怎么办呢？你现在面临的最大挑战就是，如何联合其他孩子来帮助和支持叛逆孩子的成长，因为这个新的舞步，在你的家里会显得有点奇怪而且不受欢迎。你的其他孩子不仅习惯了叛逆孩子的行为问

题，而且当他表现出叛逆行为时，他们的优点就能够突显出来。而且，其他孩子会担心：一旦那个叛逆孩子变好了，他们可能就会失宠。听起来非常荒谬，是不是？然而，兄弟姐妹从叛逆孩子的嘲弄中受害越多，他们就越会得到父母更多的关注，所以，他们经常感觉到，叛逆孩子的进步会对他们造成威胁。显然，这是一个非常大的障碍。

所以，你首先要做的一件事情就是，理解你的其他孩子对叛逆孩子的积极改变所持的态度，说服他们支持你叛逆孩子的改变，能够将心比心。正如我在《为什么你不懂我的心》中所讲的那样，将心比心是让情感联系非常紧密的黏力。你了解其他孩子的感受越多，你便越能够促使他们去支持叛逆孩子的积极改变。花一些时间来完成下面的活动，这样你就可以更好地了解叛逆孩子过去的行为，是如何影响他的兄弟姐妹的。

一个兄弟姐妹的清单

下面列出的一系列问题，能够帮助你更好地了解你叛逆孩子的行为，是如何影响他的兄弟姐妹的。

- ◎ 当你的叛逆孩子行为不良时，你的其他孩子做了什么？
- ◎ 其他孩子对叛逆孩子的叛逆行为有什么感受？
- ◎ 其他孩子用什么方式自保或应对你的叛逆孩子？
- ◎ 哪个孩子受到叛逆孩子的消极影响最大？

请仔细考虑一下这些问题的答案，请保持清醒，以便了解其他孩子受

到的影响。下面提供的一些建议，可以帮助你让叛逆孩子的所有兄弟姐妹齐心协力地支持他。

不要拿叛逆孩子与别的孩子进行比较

你的叛逆孩子可能已经被标榜为家里的“问题孩子”。所以，非常重要的一点就是，不要在孩子之间进行令人不愉快的比较。我曾与许多家里有叛逆孩子的成人讨论过，他们给一个孩子贴上“问题孩子”的标签，并与其他兄弟姐妹进行比较，这种做法让孩子的情感受到了非常大的伤害。

为了帮助其他兄弟姐妹应对和支持叛逆孩子的积极改变，让他们理解他们与那个叛逆孩子同样重要，这一点非常关键。兄弟姐妹需要看到并相信，即使叛逆孩子的问题行为得到了改正，他们在家里仍然“非常好”。

许多父母根本就没有意识到，他们在进行比较时，也影响到了其他孩子，而且把叛逆孩子当作了替罪羊。在面临着叛逆孩子带来的挑战和沮丧时，许多用心良苦的父母，不明智地用言语或非言语方式对孩子们进行比较。

这里有一些言语比较的例子：

- 她的要求太过分了。
- 我们必须将他弄走。
- 她在侵蚀着我们家的生活。
- 谁也没有这个孩子难养。
- 我真的看不到她有什么未来。

◆ 她不在乎别人怎么看她。

这里也有一些非言语比较的例子：

◆ 眨眼睛

◆ 叹气

◆ 沮丧

◆ 抓握

◆ 耸肩

◆ 挥拳

如果你传递过或还在传递这些信息，将会引起你家里其他孩子这样看待你叛逆孩子：

◆ 不惹人喜爱

◆ 做更多的工作

◆ 不讨人喜欢

◆ 不太会得到奖励

◆ 更加焦虑不安

◆ 没有家里其他成员重要

你必须注意，不要把叛逆孩子和其他兄弟姐妹进行令人不愉快或负面的比较。如果家里其他孩子染上了这些郁闷的情绪，你就需要做一些修复工作了。

我曾给一个家庭做过咨询，发现他们7岁的叛逆女儿娜娜认为，父母把她与10岁的姐姐菲菲进行了令人不愉快的比较。有一天，当娜娜在夏令营时，妈妈左蓝收拾了女儿的房间。左蓝惊讶地发现了一幅画，上面画的是娜娜和菲菲，娜娜画得出奇的小，而菲菲画得出奇的大。娜娜还在自己的图像下写了“失败者”几个字。左蓝一下子意识到，娜娜进一步强化了把她自己和姐姐菲菲进行的令人不愉快的比较，把自己定位为“失败者”。

娜娜和我有几次谈话，她在作出一些正如下面列出的积极的行为改变后，自我感觉开始变得好多了。我鼓励左蓝和菲菲谈一谈，寻求她的支持。左蓝向菲菲解释说，如果菲菲能和自己一起探讨娜娜的积极变化，对于娜娜不断取得进步而言是非常重要的。在我和左蓝与菲菲的会谈中，我们帮助菲菲意识到，要支持妹妹的积极变化，她真是个“很酷”的姐姐。然后我让菲菲去等候室等着，我向左蓝示范如何运用移情技术让菲菲知道，她非常理解她们姐妹的权力争夺。当菲菲重新加入会谈时，菲菲承认，当她看到妹妹受到妈妈如此多的关注时，哪怕是消极的关注时，她也会觉得非常难受。左蓝让菲菲确信，娜娜的积极改变会让她感觉良好，这样，自己就会有更多的时间来关注菲菲了。我们会谈以后，左蓝、菲菲和娜娜坐下来，一起回顾并列出了娜娜在七个方面的积极改变，它们分别是：

- 当菲菲或左蓝打电话时，娜娜不再扯断电话

- 按时准备好去上学

- 想要新洋娃娃和玩具时，娜娜很少用耍赖的方式要求了
- 经常说“请”和“谢谢”
- 让菲菲和她一起玩
- 一旦要求不要嘲笑菲菲时就会马上停止
- 吃饭时不再挑三拣四

左蓝告诉我，当她和菲菲列出娜娜这些积极改变时，“娜娜简直是像换了个人。”菲菲也亲眼看到了她这个姐姐的支持对娜娜的意义真是太大了。菲菲的支持让她自己觉得有种自我实现的感觉，而并不是觉得受到了娜娜改变的威胁。

兄弟姐妹是有效的工具

花点时间和你的其他孩子想一想如何支持那个叛逆孩子。帮助你的孩子认识到，与你的叛逆孩子一起分享美好的时光，他就会多些包容、少些叛逆，也就会更少通过惹是生非来引起别人的注意。你可以从下列表格中选择一些条目，或在表格的空白处添加一些选项。

散步	做饭	画画
玩游戏	表扬积极改变	遛狗
看电视	打牌	投篮
滑滑板	制作东西	捉迷藏

合作的乐趣

叛逆孩子被看成家庭中有行为问题的人，他们会把自己与其他兄弟姐妹隔离开来。结果，兄弟姐妹会感觉到竞争，并想方设法地打压叛逆孩子。其实，兄弟姐妹之间的竞争对谁，特别是对叛逆孩子取得积极进步，都没有好处。叛逆孩子越是感觉到兄弟姐妹在与他竞争，他就越会感觉有一股力量迫使他运用叛逆行为，重新树立他在父母心目中的位置。

如果竞争在兄弟姐妹之间表现得日益突出，作为父母你就得想办法拟订一些规则，强调合作。只要你能不断鼓励兄弟姐妹之间的合作，他们彼此之间就会融洽相处。我辅导过许多父母，让他们在家里启动一个“操作合作”。父母尽可能多地设置了合作任务，并教孩子学会合作而不是相互竞争。在一种自然而然的轻松自如环境中，建立“操作合作”对孩子的成功真的非常重要。

如果想要赢得合作活动，你和孩子可以尝试如下活动：

- 孩子收拾玩具时看谁用的时间更少，而不是相互竞争
- 大家一起猜字谜
- 根据一个新菜谱一起做饭
- 合作创作一幅画或设计
- 一起吃饭，不要争吵

强调公平可能并不等于平等

你的孩子需要知道，你会尽最大努力去满足他们每个人的独特要求，当然这就意味着他们要求的每件事情并非一模一样。即使你想尽可能平等地对待你的孩子们，但是，那是绝对不可能的事情，孩子们仍然会觉得他们并没有从你那里平等分享关注、原则或者是回应。“这不公平”是所有孩子的呼声，并不仅仅是叛逆孩子才会有。

很显然，应该让兄弟姐妹理解，叛逆孩子存在比较大的情绪控制问题，需要父母的帮助才能渡过难关。如果兄弟姐妹没有意识到这一点，那么他们仍然会责怪你不公平、不平等，你可以试着用移情的方式化解紧张的气氛。

这里有王玫作为西西、琳琳和妮妮的妈妈是怎样处理不公平的例子。妮妮是一个叛逆孩子，在家里需要一个与西西和琳琳不同的规则，她们感觉很沮丧，因为她们觉得这不公平。王玫意识到了她们的感受之后，就坐下来聆听她们的意见。

例如：西西和琳琳很恼火。妮妮每天早上可以比她们晚起15分钟，而这种制度是为妮妮一个人制定的。因为妮妮吃了治疗注意力缺失多动症的药之后，会在早上觉得很困乏。西西和琳琳提出，每天下午要多打一会儿电话来抵消妮妮每天多睡的权利。王玫同意了这种请求，前提是不可以影响她们完成作业。王玫解释说，这个协商结果对自己来说是很大的进步。“在过去，我会因为她们这样讲话而生气，觉得他们不可理喻。但是，这一次我尝试着体会她们的感受并且真的奏效了。她们也停止了对妮

妮多睡一会儿的抱怨。”王玫很惊喜地发现，当她放弃了对此事的防御态度以后，她的女儿们也不再对此事的公平性进行纠缠。大多数兄弟姐妹当被倾听、接纳时，都不会再表现出很生气的情况。最为重要的是，遇到类似关于公平的问题时，你要保持冷静、坚决和非控制的态度，当然是对所有的孩子都用这样态度。

记住留意时间

当兄弟姐妹之间发生矛盾时，你必须注意当天发生的时间及发生矛盾的形式。也许他们之间的矛盾是有规律地发生，如早餐前或下午茶之间，或者是在做一个完美计划时，孩子们都可能发生一些矛盾。

韩萍，是三个孩子的妈妈，她在提供正餐前的甜点上变得更加灵活了，因为她注意到，当孩子们饿的时候，彼此之间非常容易产生紧张气氛。当随意、自由地提供甜点时，她那个叛逆孩子和其他孩子之间产生矛盾的机会就减少了。

组织新的聚会

孩子们喜欢家庭聚会，一般不会轻易违反规则。家庭仪式能给家人提供一种安全感。家庭聚会是指全家人一起精心参与的活动。无论是什么活动，你的整个家庭成员都必须对它予以重视。无论做什么，保持其常规性是最重要的。这可以是星期天早上吃面包，或是周日晚上玩飞镖等任何事情，保证坚持那样去做。

聚会是精神和情感食粮。沙飞是一个单亲爸爸，他发现自己的三个孩子星期天在做干辣椒时都非常高兴，每个孩子都会加进自己喜欢的调味品。露露在吃晚饭时从书上找来了笑话读给大家听，所有孩子都捧腹大笑，相互之间都赢得了一种新鲜感。一些叛逆孩子可能会拒绝参与这样的活动。但是，如果仪式是在非控制的状态下进行的，你的期望就会得到实现，你的叛逆孩子会比你想象的要善解人意。

聚会对你的所有孩子都有好处

聚会将会对你的所有孩子，包括叛逆孩子，都有好处：

◎ 创造一种支持的、晓之以情、动之以理的氛围。

◎ 提供舒适和安全感。

◎ 重建家庭的团结氛围。

◎ 创造一种家庭共享感。

◎ 传递种族或宗教遗产。

◎ 创造分享的快乐感和积极的幽默氛围。

让孩子有更多时间在一起回忆美好时光

许多兄弟姐妹喜欢一起分享美好时光。让孩子回忆过去一起度过的美好时光，有助于他们重归于好。这个方面，作为小宾和小思两个孩子妈妈的沈婕就做得非常好。小宾15岁，小思16岁。小思在家里和学校里都处于抗争状态。小宾觉得自己受“冷落”了，因为小思占去了父母太多的时间。一天晚上，沈婕给他们讲了一件以前发生的事情。那是她带他们兄弟俩去野营时发生的事情。小思的头发被帐篷的拉链挂住了。他们笑了，他们回忆了是如何共同努力将小思的头发从拉链里解救出来的。小思在那次经历中非常害怕，小宾一直鼓励他。两个男孩在回忆中又找到了甜美时光。美好的回忆能够消除彼此之间的误解。

从家庭旧照片和电影中回忆往事。一旦你也这样做，你会很惊奇地发现许多有趣的场景又会闪现出来。对于你和你的孩子来说，一起回忆照片和电影里的情景，分享逝去的喜悦是一个很好的经历。

允许孩子有自己的时间和空间

确保你的每个孩子都有充足的时间和空间。孩子们需要有做他们自己的事情的机会。他们喜欢没有兄弟姐妹的干扰，同自己的朋友一起玩耍，他们需要有自己的私人空间、希望私有财物能受到保护。茜茜，12岁，当父母允许她有更多的私人时间和朋友们在一起后，她感到得到了10岁的弟弟托托更多的支持。托托的父母在引导他接受姐姐对私人空间的需要时，采用了冷静、坚决和非控制的方法。托托因为尊重茜茜的私人空间而得到了大量的表扬。这也就意味着现在托托在进入茜茜的房间之前要先敲门，她有权不让他进去。我指导茜茜告诉托托，接受茜茜需要更多的私人时间，并尊重姐姐的私人空间对姐姐意义重大。当托托告诉茜茜他会尊重她的私人空间时，茜茜觉得非常高兴。“现在，托托更加尊重我了，这促使我想更多地理解他。我非常喜欢我的爸爸妈妈，因为他们意识到我需要更多的私人空间，并且他们帮助托托意识到我不是故意对他粗鲁无礼的。我对此感到非常高兴。”

尽可能为所有孩子提供与你单独相处的时间

你要保证能够单独与每个孩子相处一些时间。你可以让孩子们列一个清单，写出他们想与你一起做什么事情。然后，你要观察这些活动有多大的价值，以及每项活动会花多少时间。升级活动是建立在奖赏、兴趣或切实可行基础上的。对你和孩子的奖励是非常值得付出这些时间和精力。15岁的妮妮觉得自己被忽视了，因为她9岁弟弟的小吉，在过去一年里非常叛逆。妮妮告诉我，她虽然可以从父母那里得到喜欢的衣服和物品，但是，她真正在意的是得到父母积极的关注。她说："父母给我许多我想要的东西，但是，对我来说，最重要的东西就是他们与我一起度过的时光。"

所有孩子都需要拥有单独与父母相处的时间，并得到父母的关爱。他们需要积极的、肯定的、情感上的支持。养育，最重要的是，与父母共同度过一些时光。这便意味着给予你的孩子密切的关注：你是否与每个孩子一起说过话、做过游戏或干过一样事情。同样，对于孩子和成人来说，没有比得到关注和被他人所爱更重要的事情了。

我们一起来看一个非常动人的故事吧。冯雷是三个孩子的父亲。一天，冯雷12岁的儿子小乐站在他旁边等待着，因为他正在打电话。小乐没有打断父亲打电话，只是在那里默默地等着。冯雷转过身来问儿子需要什么。小乐问父亲是否可以和他一起在外面踢足球玩儿。冯雷的第一反应就是自己非常忙，因为他的工作压力非常大。冯雷来我这里咨询时，满眼泪水，重新回顾了过去的这段记忆："我有一个很大的预感，几年以后，小

乐会忙着和朋友一起玩了。我意识到这一天迟早会到来的。于是，我马上放下电话，我们一起踢球，一起度过了一段美好的时光。”

奖励对愤怒情绪的控制

提醒你的其他孩子，你的叛逆孩子需要支持，这样才能成功控制他的愤怒情绪。鼓励其他孩子运用健康的技巧处理愤怒情绪，来帮助他们树立“做正确事情”的榜样。你向他们展示如何通过控制来处理和应对自己的愤怒情绪。让你的孩子看到你成功地处理愤怒情绪是非常重要的。家里要有一种“大家一起努力”的氛围，提醒你的孩子，你也需要控制自己的愤怒情绪。金玛是我的一个来访者，她告诉孩子，如果他们想发脾气，先数到10。金玛说：“现在，小雷（叛逆孩子）与他兄弟姐妹的做法一样了。以前，当愤怒之火来临时，我们生活在一间随时都会被引爆的房子里。现在，我们准备尝试一种办法：‘准备、目标、开火’。我表扬孩子们在做事情时学会了思考。他们比以前的争吵少多了。”你教给其他孩子的技巧越多，在你的叛逆孩子生气时受到其他孩子的支持也会越多。一旦别的孩子学会了如何控制愤怒，那么他们就不怎么会去挑衅你的叛逆孩子。

处理愤怒的新办法

如果家里的每个人而不只是你的叛逆孩子，都学会了控制自己的愤怒情绪的话，那么大家都会从中受益。在此给你提供一些建议，当你和孩子们要生气发怒时，可以参考下面的方法：

- 意识到愤怒将有助于你对愤怒进行疏导
- 问自己为什么愤怒，这样才会知道如何处理你的愤怒

◎ 与你信任的朋友聊聊天

◎ 深呼吸三次

◎ 提醒自己矛盾和问题不可能会永远持续下去

◎ 避免极端的想法和话语（比如讨厌、应该、必须、从来不、总是）

◎ 与父母聊聊天

◎ 散散步

◎ 画一张生气的画

◎ 数到10

◎ 抱一抱你的宠物

◎ 看一场有趣的电影

◎ 打一打枕头

◎ 玩游戏

◎ 锻炼

◎ 跟着收音机一起唱歌

◎ 写一封愤怒的信或电子邮件，但是不要发出去

◎　回忆美好时光（也许是一个有趣的假期或你最喜欢的运动）

◎　骑自行车或滑冰

◎　玩一个有趣的玩具

……

以上的建议会帮助你的叛逆孩子的兄弟姐妹、你和你的配偶，用此来支持叛逆孩子的健康成长。下面的时间我们将讨论你的婚姻在支持叛逆孩子中所起的作用。

婚姻越牢固，孩子的叛逆行为越少

你可能被告知，把孩子的重要性放到你的配偶前并不明智。但是，让我们一起来面对！当然，说着容易做着难！令人难过的是，我发现，许多夫妻之所以走到离婚的边缘，是因为他们满足孩子的要求时却忽略了维持他们婚姻的需求。当你有一个叛逆孩子时，你们夫妻联合起来去面对这一切时，需要感情非常融洽才做得到。

你的任务是，帮助叛逆孩子走出叛逆的同时，也需要好好地照顾到你们的婚姻生活，因为你完成帮助叛逆孩子的任务时可能会影响你在婚姻生活中的角色。在许多情况下，叛逆孩子倾向于在母亲面前而不是父亲面前叛逆。但是，无论叛逆孩子针对父母亲的哪一方发脾气，父母双方都要处理好情绪。否则，会伤害到夫妻感情。叛逆孩子的要求挺多而且很难对付，要一个个满足那些要求，可能就会使得婚姻生活一直在围着孩子转。下面这些建议，可以帮助你评估一下，你的孩子到底对你们的婚姻生活有多大影响。

婚姻清单

下面是一系列的问题，能帮助你理解孩子的叛逆行为怎样影响了你的婚姻。

- ◎ 当孩子行为不当时，你是如何对你的配偶作出反应的？
- ◎ 当孩子行为不当时，你的配偶是如何对你作出反应的？

◎　当你们夫妻俩一起努力，成功帮助了叛逆孩子时，是什么方法起作用的？

◎　哪种处理方法不会起作用？

◎　你们夫妻会因为孩子的不当行为而互相责备到什么程度？

◎　你们夫妻会如何处理你孩子的紧张时刻？

无辜的牺牲品

在一些时候，当婚姻出现麻烦时，叛逆孩子可能会成为牺牲的小羊羔。我曾经劝告过一对夫妻许诺和尹万。他们的婚姻曾经非常牢固，他们之间的最大问题是许诺15岁的儿子来来。来来非常叛逆，是许诺和前夫的孩子。来来会想尽各种办法来挑衅许诺和尹万，包括到处乱扔垃圾、破坏东西、在晚上偷偷溜走。许诺和尹万试着和来来交谈，并使用了恐吓手段。结果事情变得更加糟糕。

我开始做来来的思想工作，同时告诉许诺和尹万按照本书的策略方法去做。来来开始改变他的态度和行为。但是，当许诺和尹万不再有什么问题时，许诺和尹万却发现他们俩居然没有任何共同语言了。我再一次看到，当许诺和尹万这样的夫妻把全部精力投入到处理叛逆孩子的事情时，却忽略了自己的婚姻生活和夫妻关系。幸运的是，我帮助他们重新找回了自己，从而进一步帮助他们共同支持来来取得更大的进步。来来私下对我说："我以前有时候很坏的原因是，我觉得我这样做的话，妈妈和继父就不会一起讲话谈心了，从而一起来关注我的存在。"

培养与孩子无关的、夫妻共同的兴趣爱好

一种帮助夫妻重建稳定情感关系的做法就是，培养与孩子无关的共同兴趣。做一些新鲜的事情，给你们彼此提供一些精彩的生活片断，谈论一些与叛逆孩子无关的事情。给你们提供一些建议，这是我以及其他一些夫妻已经用过觉得管用的方法：

- 一起做晚餐
- 一起做按摩
- 周末出去散步
- 打牌或打保龄球
- 一起上一门课
- 一起做家务
- 参加品酒俱乐部
- 玩游戏如拼字游戏
- 一起整理或布置房间
- 爬山
- 骑自行车

- 去邻居家坐坐或徒步旅行
- 一起健身
- 上压力管理的课程
- 去参观历史遗址或博物馆
- 参加一个讲座
- 去外面吃饭或者跳舞
- 参加书友会
- 一起做志愿者活动

使你的婚姻更牢固的其他方法

婚姻生活是家庭生活的最基本成分，夫妻关系是家庭关系的最基本关系。孩子长大后，夫妻关系会更长久。即使最美满的婚姻生活也需要许多支持和呵护。下面的三条建议会增强你的婚姻生活，并会在此过程中助你的叛逆孩子一臂之力。

方法一：父母结成联盟

你的叛逆孩子可能会想办法制造父母的分裂来征服父母。这种“分裂征服”破坏性极大，所以，你必须保证你们夫妻之间意见要一致。15岁的小米是我的一个咨询对象，在他父母明智地学会相互联合起来应对小米之前，小米一直是用“分裂征服”的办法控制着父母。小米用的一个典型的“分裂征服”办法就是，一次，小米告诉父亲说，妈妈答应过给他买一把非常贵的吉他。当然，小米并没有告诉妈妈这件事情。过了一些时候，小米向我坦言道：“当我同爸爸说这事时，我的头脑中就只有那把吉他。其实，我只是想通过这种方式得到吉他。我本想过一会儿再告诉爸爸，我还没有和妈妈说过买吉他的事呢。但我首先想看看爸爸会不会答应。”在这种情况下，小米的父亲非常平静，他告诉小米，他要和妈妈商量一下再给他回答。如果在过去，小米的父亲可能会非常生气，并马上指责他妻子不约束小米的无礼要求，然后就会发生争吵。现在，小米的父母彼此支持，这样就减少了家庭中的紧张气氛，也减少了小米变坏的机会，并约束了他的过分无礼行为。

方法二：综合运用本书中的策略

姜希和夏纳来我这里寻求支持他们关系的策略。他们是丁克夫妻[1]，收养了一个孩子，已经8岁了。小奥是个叛逆孩子。我觉得有些同情姜希。姜希告诉我，她的叔叔告诉她："你们跟那个孩子之间会产生许多麻烦，你们俩在损害他的生活。"

接下来，我帮助姜希和夏纳参与这个10天计划。后来我知道，姜希偶尔会测试夏纳和小奥。姜希说，当她和夏纳运用我们讨论过的相互赞扬的方法后，感觉很好、很有帮助。夏纳也同意说："我们现在真正地相互信任，我们可以用合理的方法来处理孩子出现的问题。在过去，我们只会因为孩子的错误而相互埋怨和责备。现在，在处理小奥的问题上少了许多争吵。"一天，姜希告诉我："你教给我们的纪律约束原则，我照做了，效果很好。"

当你"捕捉到"对方运用本书中的任务策略处理孩子的冲动问题时，非常冷静、坚决和非控制，要懂得相互表扬。当你们夫妻意见不一致时，不要让对方单独去处理问题。注意，将夫妻关系保持在安全界限内，非常重要，这样才能更好地表达你的处理意见。夫妻之间相互鼓励才会畅所欲言各自的想法和沮丧。这样，你们才会形成牢固的父母联盟，才能把孩子的叛逆行为降到最低限度，并克服孩子的失败感。

与配偶谈论叛逆孩子的小窍门

与你的配偶谈论如何养育叛逆孩子并非易事。你做的最坏打算就是指责，头脑里一团乱麻。这里有个好消息，那就是运用高效的交流技巧。你可以最大限度地与配偶谈论，并很有效果。当要求你的配偶对叛逆孩子的

行为和需要作出处理时，看一看下面的五做六不做：

五做：

◎　处理事情的时机要恰当。你的配偶刚下班回到家时，这个时候不是教育孩子的好时机。

◎　你和配偶对需要共同承担的事情要非常清楚。你真的想要告诉他孩子需要特别提醒去洗碗吗？或者你只不过是在发牢骚？

◎　关注你需要配偶帮助孩子的方面。比如，不要说：“你下周需要调整工作时间，这样我就能歇口气了。”相反，要讲得非常具体：“我知道我们都取得了一定的进步，但我依然非常累，被孩子弄得筋疲力尽了。你可以坐下来和我谈一谈，你怎样才能每周抽出一点时间来让我松一口气吗？”

◎　提醒积极方面。你和配偶会从孩子的成功中得到益处，所以不要总是关注孩子的问题行为。这是许多夫妻需要共同努力才能解决的问题。试着从积极方面去看孩子。比如，你可以说：“我注意到儿子会按我们的要求准时睡觉了，看到这点我太高兴了。我希望我们的共同努力会让他自觉完成家庭作业。”

◎　给你的配偶一个机会去解释或提供处理孩子问题的反馈。这是一个过程中的两个步骤。

六不做：

◎　开始就来个下马威。如“好了，这种情况真是糟糕透了。乔乔正在

给家里制造更大的麻烦，如果他还不知好歹，我只有搬出去了。”

◎　未想好就行动。在未深入思考之前就开始行动，甚至未想好说什么、做什么之前就说、就做，后来，肯定会让你后悔不已。

◎　扮演一个外行的心理学家。给你的配偶一个不确切的关于他不履行义务的分析材料。由此，你们对孩子的事情讨论得越来越少。甚至你的解释都是准确无疑的。比如说，朱莹对丈夫说：“我认为你对孩子的耐心没有我好，因为你总是强迫孩子。”朱莹说过之后意识到这是气话，对丈夫并不恰当而且还伤害了他。

◎　作比较。这样的评价非常伤害配偶的感情：“你就像你的父亲，你父母没有成功地教育好孩子。”这会影响你配偶的情绪，会觉得非常不公平，而且觉得自己的能力被忽视了。

◎　作“你”陈述。如果你说：“叫你谈谈孩子真比登天还难，而且你也懒得听。”你的配偶感觉要进行正当防卫。如果你说“有时候我发现，很难和你讨论一下如何教育孩子的事情”，你的威胁口气要弱多了。

◎　批评中带着嘲讽和不友好。你这样说话，只会让你的配偶闭口不谈，而不会让他敞开心扉听你的意见。

让你的配偶跟你谈论你的叛逆孩子

你可能把自己看作一个非常好讲话的人，但是听配偶抱怨处理叛逆孩子就不那么容易了。记住下面这些小诀窍，你听配偶谈论叛逆孩子时就不会觉得难过了。

七做：

◎　敞开心扉去倾听。阻碍我们成长的最大问题是，不愿意看到自己的缺点，觉得自己的人格完美无瑕。

◎　以“准备、瞄准和开火”开始，而不是“随意开火”。我们经常匆忙作出反应而不是三思而后行。

◎　询问细节以便知道你的哪些行为困扰着你的配偶。

◎　需要时让对方解释清楚。一般情况下，夫妻之间接受批评时要避免追根问底。你可能没有意识到追根问底会使问题变得更糟糕，使消极情绪更严重，而不利于解决问题。你的配偶只有觉得被理解了才会接受批评。

◎　理解为人父母的教养问题，在同情他人的情况下才可能。

◎　提供解决办法。制订一个详细的计划以便督促你的配偶付出努力，并注意到其取得的进展。告诉你的配偶你愿意去做需要你做的事情。

◎　谢谢你的配偶一如既往地支持你。

八不做：

◎　打断。如果你也在说，你就不能听。要等对方把话说完。

◎　对你的配偶大喊大叫或对他所说的反应激烈。

◎　找借口或辩护。

◎　否认。当有人否定你说的话时，想一想你会有多么沮丧！

◎　互相攻击。我曾见过这样的场景：夫妻俩互相用语言攻击对方，尤其是在再婚家庭中，如，“你总是他想要什么就给什么”，“噢，天哪！你从来没有对孩子说过一句赞扬的话”。避免说这些相互指责的话吧，因为没有人会是赢家！

◎　同时关心几件事情。

◎　闭口不谈。相反，要交流。不要板着脸，那样并不吸引人。试着向你的配偶指出你为什么觉得没有安全感从而不相信对方。

◎　消极挑衅。听到反馈没有什么帮助时，就把碗盘弄得叮当响。

方法三：一起开怀大笑

幽默是人们之间最有力的桥梁。分享一个笑话是有趣的、亲密无间的体验。开怀大笑使我们感觉非常好。经常与你的伴侣一起开怀大笑非常有好处。

与你的配偶和孩子回忆以前美好的时光，真的会使你感觉非常好。接下来的练习，会帮助你们通过开怀大笑把彼此联系或重新联系在一起。写下你觉得最有意义的事情，将会成为你们夫妻间美好的历史创举。选择一两个最幽默的场景，并作为你美好的回忆。

戴妮和艾桑做了这个练习，并写出了他们的想法。

戴妮：“我还记得你和我一起去欧洲的那次旅行，我们租了一辆车，

可是却加错了油，是多么荒唐可笑啊。知道发生什么事情了吗？管子烧了，车也着了。你差点发疯，而我却被整个场景逗得哈哈大笑。你准备花一千元去修车，真没趣！但是，当他们告诉你，是因为这种错误的油引起的，所以不用花钱，那时你的面部表情就可想而知是什么样子的了。”

艾桑：“几年前有一次，我们还没将东西和行李放好就开车走了。我们想象着新的美好时光。结果，刚走一会儿，东西就都从车上掉了下来。”

[1] 丁克夫妻是指有生育能力而不愿要孩子的夫妇。——译者注

当你的配偶表现得不支持时

许多时候，父母中的一位（尤其是妈妈）会发现，总是自己一个人尝试去处理孩子的叛逆行为。如果你结婚了，会发现夫妻双方一起处理应对叛逆孩子有多么重要。我看到许多家庭中的父母亲，刚开始时并没有完全投入到教育孩子的工作中去。后来，他们共同努力，结果发现确实非常奏效。伍华与汪明最近就成功地这样做了。伍华的丈夫以前不参与教育孩子的事情。伍华在照顾两个叛逆孩子的过程中，感觉自己的精力和情感都快被掏空了。两个儿子分别才8岁、10岁。任华和我探讨了如何与汪明谈论自己的焦心事情。任华发自内心地告诉汪明，她需要汪明在周六的时候带孩子们去玩一下，自己好有些时间休息一下。她也请求汪明来单独与我谈一谈，并学习一些如何更好地应对孩子叛逆行为的策略。汪明非常惊喜，他告诉我，他一直在等待，因为他想这样可以避免自己成为一个不称职的父亲。我感谢汪明如此坦诚。他与我交流了好几次，非常顺畅地处理好了为人父母的恐惧。

同时，一些夫妻可能不会有这种合作的行为。比如，你没有结婚，或者变成了一个被忽视或被配偶遗弃的单亲父母。如果你的同伴不合作，那么很显然，在教育叛逆孩子方面，是不可能得到他的帮助的。如果你坚持认为，你的配偶不会愿意全力支持你成功地教育孩子的话，那么你会发现，考虑其他夫妻的建议是多么有帮助啊。如果对方不配合、不支持的话，你需要面对这样的事实，即对方不可能改变，那么你只有自己去教育孩子了。

独自一人抚养孩子

如果你独自一个人过，或者你结婚了，但是你的配偶不合作，那么你仍然可以有效地减少孩子的叛逆行为。有时候，一个人教育会更容易一些，因为你不必与其他的父（母）亲所尝试作出的努力进行比较。如果你是单亲妈妈、爸爸或外祖父（母），你会知道单独抚养一个孩子是多么艰难，尤其是叛逆孩子，更是任务艰巨。但是你能做到，我知道你能！下面提出的建议是特别为单亲父母或者是配偶不合作的夫妻准备的。

积极的心态

当单亲父母或抚养方把情境看得乐观而不是悲观时，父母亲和孩子都会表现得更好一些。以一种积极的态度开始，关注你所做的事情所收到的成效，你自然会作出明智的决定。这能帮助你感到未来充满了希望。

期望冲破障碍

我曾在工作中遇到过许多单亲父母和需要独自解决问题的父母，他们犯了一个错误，就是忘记了他们是单独教育孩子的。无论你多么爱孩子，多么胜任，但仍然是一个人在教育他。你在做本来应该是两个人做的事情。不要允许你的孩子通过使你产生内疚感而纵容他想怎么样就怎么样。你可能常常会感觉到自己被责任压得喘不过气来了，情感有些耗尽了的感觉。可以给你自己已经完成的任务打个分。静下心来读一读这本书，试着学习一些新的技巧。

从逻辑层面上来讲，当你需要有效地管理时间并为此寻求帮助时，这

本书很重要。保持冷静、坚决和非控制，会提醒你的孩子运用正确的方式。提醒你的孩子，你们是一个团队，你们需要一起努力。

有可能的时候，安排几家人轮流开车上班。你必须等待，等到你的孩子长大了的时候，才可以给他打分。这些时间以来，我写了文章，我参加了一个50岁朋友的生日聚会。在热烈的演讲中，她的三个孩子起身唱歌赞扬他们众叛亲离的妈妈独自将他们养大。这时房间变得很安静，他们20岁的孩子在年少时是一个叛逆孩子。他流泪了，并感谢妈妈在困难中对自己还是细心呵护。妈妈慈祥地看着他并说：“亲爱的，你是一个小甜点。”幽默感就像是信手拈来的一样。

拟订可以预计的议事日程表

在家中营造安稳和安全感，涉及为孩子制定可以预计的议事日程表。不要呆板、缺乏灵活性，因为孩子总是倾向于会打破常规。要寻找一个合理的公平点，使每个人都从中受益。

建立一个可信赖的支持网络

建立一个广泛的人际关系网，寻求能够在感情上给你支持的人、成为同伴关系的人、在突发事件中能帮助你的人、能照顾孩子的人、给予可靠的建议的人。你建立人际关系网时，必须要有选择性，选择关心你的、可靠的和值得信任的人。

寻求亲友的支持

叛逆孩子经常会成为亲友饭后茶余的谈资。我的建议是，在你的家庭问题与你的大家庭之间划一个界线。这并不容易，一些大家庭成员会制造混乱。不过，如果你的亲友想闯入或打扰的话，那么制定一个策略并坚持执行，就会很有帮助。你不必切断所有的联系，但是，你可以敞开心扉与大家庭中的人讨论，在你的生活中什么行为会影响到孩子。

叛逆孩子通常是伟大的推销员。他们会使你大家庭中的人相信，你是“有罪”的，你的规则是荒谬的。当然，他们告诉大家的事情与它真实的情况并不完全相同。

专断。当你有些挑剔的表姐告诉你，你的孩子需要和善的脸色时，你可能会用自己的建议去辩解。冷静、坚决和非控制，但是要说出发自内心的话。告诉表姐你很感激她的建议，但是，你与她的看法不一样。

同样地，如果你的父亲建议，你11岁的儿子应该夜以继日地学习，你可能不同意，只是会说：“对不起，爸爸，我无法接受。”平静地与你儿子之间划清界限。当你自己同父母处理问题时，使他们高兴是很容易的。或者不想伤害他们的感情。但是要说明你也是父母，能够作出自己家中父母应该做的决定。

一定要灵活。你可能从未改变过自己父母的控制方式，但是你可以改变他们处理问题的方式。与朋友微笑的同时，同样做自己的事情。当他们建议你教育孩子应使用的方式时，你可以用幽默话一带而过。同样你可以

讨厌孩子的姑奶奶总是给你的孩子糖，但是试着去想：你不喜欢你的奶奶常常出现给你吃甜甜圈吗？你可能现在认为那不利于健康，但是想一想，你可以叫孩子多刷牙，你可以想起他们不可以忽略你。只要是健康、安全或者你的家庭基本价值观不受侵略，你可以给你的亲人更多的余地。

第七天的小结

今天，你学习了许多关于家庭成员支持的问题。记住下面的重要环节：

◎ 记住，帮助叛逆孩子时你不是孤立无援的。

◎ 家庭成员之间彼此关照，向叛逆孩子提供支持，将有助于叛逆孩子的改变。

◎ 当兄弟姐妹看到叛逆孩子的改变给自己也会带来好处时，可能会支持叛逆孩子改变现在的状况。

◎ 联合全家人一起来成功地帮助叛逆孩子，对你、其他孩子以及你的配偶来说，都很有帮助。

◎ 对于你和叛逆孩子而言，不要让家里的意见和决定干扰了你处理孩子问题的思路，这一点非常重要！

第八天　减少孩子在学校里的叛逆行为

如果你的孩子在学校里非常叛逆、非常淘气，你往往会在第一时间就收到学校的通知。有些叛逆孩子不能按要求完成作业，不能很好地与老师和同学相处。今天我就教你如何管教你的孩子，以减少他在学校里的叛逆行为。

你已经能在家里以全新的、开明的方式来了解你的孩子，你已有了巨大的改变。现在你需要的是以冷静、坚决和非控制的方式，选择更明智的应对策略，以适当的行为作出回应，遵守值得信赖的原则。这些原则是你在与学校交往时，或多或少会用到的。

孩子在学校里的叛逆行为不再是问题

有些叛逆孩子能在学校里表现良好，没有什么大问题。也许你的孩子就属于这一类。但是，我还是建议你看看今天的计划，因为即使今天他在学校里没什么问题，但以后也许会发生问题的。

孩子在学校里的叛逆行为会有不同的表现形式：有些会与老师和同学争吵、打架；有些会逃课；有些表现为不太引人注意的形式，比如不做作业、不参加班级活动甚至不愿去上学。

今天我要教你的就是，有关如何让你与孩子的老师及其他人更加灵活地相处，以帮助他减少在学校里的叛逆行为。虽然你无法改变老师，也不能忽略教学实际和学校规定，但是，你以一个顾问而不是冒昧的家长的身份出现，这样，你就可以帮助孩子在学校里争取到最大的利益。与学校合作会增加孩子取得好的学业成绩的机会。我所合作过的大部分学校人员，都对与家长合作持开放态度，以此来满足学生的需要。

老师对孩子的重要影响

老师对学生有着相当大的影响。在我美好的记忆里，就有一些曾经帮助过我、关心过我、让我变得更加努力、更加智慧的老师。他们不但帮助我挑战学业上的问题，而且给我个人生活上也进行过指导。我相信，如果你也回忆一下自己的学校经历，你一定也会说出这样的一个或几个老师来。

当然，我也有一些不愉快的经历。当时，我还是一个小学四年级的学生。我每周总会和一些比我年龄大些的同伴及我的音乐老师马老师，一起乘坐40分钟的公交车去中学学习电子琴。马老师爱骂人。有一天，他让我演奏一支曲子。我的表现很糟糕，他就开始骂我。我努力地想演奏得好一点，但还是一团糟。他问我是否练习过，我很诚实地回答说“没有”。他抓起我的胳膊把我拖到了墙边的一个狗窝旁，让我站在那里。这是一个平常的狗窝，只有15厘米宽、20厘米高。实际上，我只需要在那里站5分钟。但是，我是一个自尊心很强的小孩，我多么希望我能变小些，永远钻进狗窝里。我忍住眼泪，站在狗窝边，感到非常屈辱。那天的事情，我记得很清楚。从那天后，我不再跟着马老师学习电子琴了。

一个老师对学生自我认知的影响巨大。对叛逆学生来说，他们很难适应并管理好他们的挫败感和其他情绪。老师对他们积极或消极的影响更是巨大。他们不想引起冲突，不想被老师和同伴误解，但还是会经常发生那样的事情。今天我介绍的方法就是，如何帮助你提升孩子的自信，并使其管理好他们在学校里的情绪。

孩子在学校里的粗暴行为

叛逆孩子的老师可能会发现，那些孩子在完成作业、处理如何与其他同学相处等问题时，容易产生挫败感。老师会发现那些学生非常容易发脾气，他们可能会殴打其他同学，也可能会因为煽动或进行挑衅而被人殴打。那些孩子可能由于缺少情商而无法管理好自己的情绪，无法解决他们自己的问题。通常，叛逆孩子会向那些他们感到自己受到威胁，或没有接触过的老师和同学发起攻击。孩子们向我描述的一些典型的在学校里感到受威胁的事件，包括：

- 被老师当着同学的面质问为什么没有完成家庭作业
- 如果迟到了老师给脸色看
- 被老师说自己又矮又胖
- 被异性朋友拒绝
- 在午餐桌上被一群朋友排挤出去

公平地说，通常你从孩子那里听来的发生在学校里的事情，不一定都是真实的。比如，你的孩子说老师对他从来都不公平，所以他要和老师对着干。实际上，也许只是你的孩子遇到不会做的作业却不知道该如何寻求帮助，或者更多的时候是他的作业晚交了。也许你的孩子因为自己不能和同伴好好地交流，或不能解决冲突而认为他同年级的所有孩子都是失败者。我发现，叛逆孩子很善于编故事，而且他们还很相信自己编造出来的

东西。叛逆孩子不停地告诉自己和他人，他们的老师是不公平的，以此来确认他们自己的感觉。情感的不成熟性使他们不能以平衡、客观的方式来看待他人。他们编故事的目的，就是让家长或老师降低对他们的要求，那样他们就可以不用那么努力地做功课了。

记得1985年的电影《早餐俱乐部》里描绘了5个特殊儿童，他们在星期六的早上都会一起受到处罚。老师要求他们待在图书馆里哪里也不能去。其中有一幕的情节是，其中一个孩子与校长助理对着干，结果因为大声地抱怨而一次次地被罚课后留校。这是许多叛逆孩子在处理与学校的关系时，搬起石头砸自己脚的最好例子。

好莱坞电影了解观众的心理，知道观众不但爱看这样的电影而且会站在那些叛逆小孩的一边，甚至还会认为那些孩子是英雄，这真是令人惊叹。我们都希望看到，教育者不是以胁迫或僵化的方式来对待叛逆孩子。在另外一部电影《费雷斯·布厄勒的休息日》里，这个聪明调皮的学生费雷斯以智取胜了他“邪恶的老师”。难道我们会不为叛逆却温和的费雷斯喝彩吗？叛逆孩子在全世界为自己赢得了同龄的观众。但是，他们并没有像对待那些固执死板的老师一样去对待关心和支持学生的老师。在今天讨论的其他部分里，我将举一些叛逆孩子在真实生活中的例子，并会提出老师该如何帮助这些孩子。好莱坞电影里对待叛逆孩子的方式和我所建议的是完全不同的。我的目标是保护好你的孩子、保护好教育者，还有你自己的自尊心。

想象一下下面这段师生对话。发生在14岁的孩子简克身上，在他很无礼地打哈欠后，他与老师之间进行了这样一场对话。

老师：简克，你太过分了！

简克：难道在这里连打哈欠都不行吗？

教室里一阵沉默，有同学在偷偷发笑。然后简克大声地咳嗽。

老师：显然你不懂得怎么尊重这个班级。

简克：你就是不懂怎样尊重一个人！

老师：你再这样就到老师的办公室去！

在这个情境中，简克公开地扰乱同学和老师。老师面对这样的一个叛逆孩子存在着很大的危险，他很可能会对他们采取攻击行为。老师在应对简克的时候感到无能为力。他只有以决定要不要将简克送到办公室作为对简克不恰当行为的回应。不幸的是，在这个事件中，这反而引起了简克更出格的行为。老师陷入了一个混乱的冲突之中，而且浪费了课堂时间。简克可能觉得这一回合他赢了，但是他错过了课堂内容的学习，把注意力集中在与老师的紧张关系对抗中，这将会导致他很难学好这门课程。在这个例子中，简克冒犯了他的老师，老师显然也没有用正确的方法及教导来有效地处理这场紧张的师生关系。

以上例子并不是在说老师有什么性格缺陷，只是在表明，这位老师需要一些在课堂里应对叛逆孩子的技巧，这也正是很多老师所欠缺的。总的来说，大学里并没有为准老师有效地提供一些关于课堂的准则，尽管事实上，他们经常都会用到。一个有经验的老师在处理简克这样的事件时，都会采取一些我将在本章中讲到的策略。他不会在公开场合这样对待简克，

所以也不会处于被动的防守状态。

在简克这样的事件中，老师通常会把学生轰出课堂，而学生可能会辱骂或攻击老师，然后摔门而去。这样的情况一旦发生，简克会错过课堂学习，而其他同学也浪费了课堂时间。最大的问题在于：除非老师能学会有效地改变简克的行为方式，否则他一定会继续重复这样的行为。简克的行为源自他很难容忍挫败感，无法控制他的冲动，这也是叛逆孩子的特点。鉴于像简克这样的学生情感不够成熟，老师如何适当地对待他们就显得特别重要。

学前及低年级阶段孩子的叛逆行为

任何年龄段的孩子都有可能叛逆淘气。我曾和王丹一起帮助过她4岁的儿子木木，减少他在家里的叛逆行为。他在家里已经改进不少了，但在学校里又是另外一回事。木木的学前班老师把王丹叫去谈话，因为木木揍了一个想和他一起玩玩具的小孩。木木大叫大嚷着：“我恨你！我恨这个地方！我恨它！”木木的主要问题，似乎是在和其他同伴共享玩具上面。他每天都至少被罚坐一次。

我建议王丹和木木的老师交流一下并制订一个计划。王丹意识到要想管好木木，首先要与老师进行有效的合作。木木的老师是个新手，总是倾向于提高嗓门，并惩罚木木去罚坐。

王丹与木木的老师进行了亲密的合作，并制订了一个计划。该计划在课堂范围内满足了木木的要求。老师开始以冷静、坚决和非控制的开明方式对待木木，结果木木的行为发生了戏剧性的变化。这个例子很好地说明了，家长能给老师提供有用的信息，并参与到孩子的学校教育中来。这个过程的关键是家长和老师合作的质量。

改变木木在学前班行为的计划包括以下内容：

- 木木的老师同意以冷静、坚决和非控制的方式请求木木与其他同学共享玩具。
- 木木的老师减少对木木罚坐的次数。

- 当木木没有反对与其他同学共享玩具时，老师要表扬他。

- 老师每天给木木的父母报告卡。父母在家里对木木进行奖励，比如说，有时候为他在学校里表现良好而奖励糖果。

- 木木的父母和老师继续见面交流，回顾进展状况。

这个计划产生了积极的效果。在第一个周末的见面会上，老师反映木木已经愿意每天与伙伴们共享玩具了。其中有一次，当木木想从别的孩子手中抢走玩具时，老师温柔地把手放在木木的肩膀上，木木就停止了他的行为。鉴于该计划对木木产生了立竿见影的效果，3周后，王丹与老师计划了第二个后续见面会。之后，木木一直在进步。

一些老师引发了孩子的叛逆行为

我发现，有些叛逆孩子之所以在学校里很叛逆，是为了与那些不了解他们、对他们过于压制的老师作对。叛逆孩子对待那些和善的老师和强硬管制他们的老师，几乎是一样的态度。我所接触的叛逆孩子，他们的老师很多是反应过度，而且试图控制他们。

那些过于严格、喜欢控制学生以及很情绪化的老师，可能会使大部分孩子顺从。但是，叛逆孩子却会反抗。他们很快就会学会如何去对付老师。叛逆孩子总会有很多花招，比如，搞出分散你注意力的各种动作、行为及反应。这确实让老师很头痛。叛逆孩子会以犯错或故意夸张渲染来愚弄大家。我就见过叛逆孩子欺骗那些原本是来帮助他们的教师，因为他们已经掌握了该如何去调皮捣蛋。

有些老师会尽力去证明他们过于强制的手段是正确的，认为“这是让孩子们懂事的唯一手段”。在第三天的计划里，我就讲了有关家长大喊大叫的事情，解释了家长也总是很容易按照这一推理去行事。那些过于控制和保守的老师，容易激起叛逆孩子的负面情绪。但是，采用这种消极方法的那些苛刻但又不敏感的老师，却很少能感觉到这一点。

老师对待学生的方式对学生的自尊心有很大的影响。如果一个叛逆孩子感觉自己被轻视了，他很可能会以更叛逆的方式来补偿他自卑的感觉。

在我写这一章的一个晚上，我和13岁的小温谈论了有关学校的叛逆行为。小温之前在学校就很叛逆，不过他在减少叛逆行为方面已经取得了显

著的进步。我问他："你对老师会怎样影响学生的自尊心有些什么看法？"他说："他们认为我脑子有问题。我总是讲一些事情然后让自己陷入困境，但是没有人会了解我。其实，我很讨厌自己总是陷入困境，而且也不知道该怎么去避免。"他承认，他去年在学校里那么叛逆其实对自己并没有什么好处。

今年，我帮助小温和他的新老师参加了教师会议。我们使用了和这一章里相似的以及在附录"应对叛逆学生的指南"中提到的一些策略。这些策略帮助小温的老师解决了他的叛逆问题。这样的努力应该算是成功的，因为现在小温相信，大部分老师都对他的问题很关注。他已经对我讲了真心话，他感觉他的老师现在更接受他了，这当然让小温信心倍增。

几个月后，小温回来找我咨询，我意识到我们还没有完全脱离困境。他讲了最近他与一个老师发生了冲突。他说："我觉得钱老师不应该说让我闭嘴，当时我几乎都快疯掉了。"后来我在教师会议上亲自找钱老师谈话，当时我觉得他似乎是一个善解人意的老师。而且，当我们再次进行电话交谈时，钱老师告诉我说，他对待小温的叛逆行为太粗鲁，过于激烈了。他觉得他在这个过程中学到了很多，如果以后再处理学生的叛逆行为，他会更加冷静了。

教学风格影响孩子的自尊心

作为关心孩子的父母，我鼓励你留意老师如何影响孩子的自尊心。如果老师肯定、支持学生，他们就能帮助学生，让学生对自己以后的生活充满信心。叛逆孩子需要能帮助他们的老师。以下几点，老师会深刻影响孩

子的自尊心：

◎　学生在课堂上的自尊心与他们的学习动机和学业成绩有关。

◎　老师可以通过他们讲话的语调、表扬、关心和善解人意的倾听，来帮助学生提升自尊心。

◎　提升学生在课堂上的自尊心是老师教学技能的一部分。

◎　如果能提升学生（包括叛逆孩子）的自尊心，就能帮助他们觉得自己是被接受的。这让他们觉得自己是有价值的，是与众不同的，以此培养他们的责任感。

正如你孩子的学校所倡导的那样，要知道孩子们总是倾向于搞些叛逆活动。对学习有困难的孩子来说，当他们竭尽全力地去理解老师在教什么的时候，他们尤其容易觉得自己被蔑视、被贬低了。他们会被公开地告知或被暗示，是他们自己太懒了或没有学习动力。如果他们听课能认真些，就不会有这么多的问题了。其实，老师应该肯定犯错是学习的一部分，任何学生有问题时提问不是一件尴尬的事情。这样可以减少师生间的冲突。

问题老师使用问题方法

方雅是12岁的小鱼的母亲。小鱼对她的老师单老师很叛逆。当小鱼向妈妈方雅抱怨老师的时候，方雅都不知道该如何应对她了。方雅知道女儿绝不是一个简单的、容易对付的孩子。在与我合作之前，方雅在家里对付叛逆的小鱼已经很多年了。

尽管我和方雅知道，不只是小鱼会编故事，而且单老师对待叛逆孩子的方式也很有问题。我从其他父母和孩子那里，也听到过很多关于单老师苛刻的教育方法的事情。我找校长谈话，校长承认说，单老师已经得到了有关她教学风格太严厉的反馈，她已经尝试做了很多改进，已经在使用校长曾经使用过的教学方式了。在一次家长会上，我以方雅顾问的身份约见了单老师。我发现单老师有如下的倾向。

质问学生。单老师经常质问小鱼“为什么？”“怎么回事？”比如说，“你为什么不完成作业？”或者“你为什么不向我寻求帮助？”小鱼觉得当她被质问时，她就觉得缺乏安全感。她越是觉得没有安全感，就越想与老师对抗。

责备和羞辱学生。单老师经常用“你”而不是“我们”，而且用一些非言语的蔑视性动作，比如说，使白眼、叹气、摇头。当她与学生交流时，责备的方式让学生觉得很受羞辱。有一天，单老师对小鱼说：“你从来就没想过要真正努力起来。”小鱼从此变得很有戒备心。

给学生贴标签。无论在家里还是在学校里，否定孩子都只会是有害无

益。单老师给小鱼的标签是“漫不经心”。这让小鱼很苦恼。之后，小鱼对我说：“如果单老师认为我是个漫不经心的人，我何苦自寻烦恼那么努力呢？”

无视学生的积极表现。和许多叛逆孩子一样，小鱼对单老师不给他们机会极其敏感。她告诉我说：“当我举手想回答问题的时候，单老师似乎根本就不会在意。”

此时此刻，你的脑子里可能会跑出一大堆问题：

- 是不是老师过于挑剔？
- 是不是我的孩子真的被不公平地对待？
- 学校有没有尽力解决我孩子的这些问题？
- 我的孩子有没有被老师或学校贴上负面的标签？
- 如果我的孩子在学校里有这些问题，我是不是一个很失败的家长？

所有的这些想法都很正常。大部分的叛逆孩子的家长告诉我说，他们都有这样的想法。关键是你自己的思想不能陷入混乱中。你不会希望自己判断错误或者对学校产生负面的情绪。你的目标是让学校知道你的孩子需要什么，与你好好地合作。

我见过很多叛逆孩子的家长拜访学校时情绪失控。当与学校工作人员接触时，千万别被他们以及学校的规定吓坏了，也千万别太盛气凌人和过

分苛刻，不然这将会是你与他们交流的最大障碍。

我也见过一些家长，他们没有把孩子在学校里的需要充分地表达出来，认为自己不能向学校要求什么。但是，如果你觉得学校做得不够，你有责任把孩子在教育和情感方面的需要传达给学校。你一定要和相关的教育人员合作。

在上述小鱼的情况中，方雅、小鱼、单老师聚在一起就可以共同解决他们之间的分歧了。在校长的鼓励下，单老师同意对小鱼采取相对柔和的方法。他们同意每两周见一次面，以保证各方都能负起责任，并知道事情的进展。小鱼很快就变得不再那么叛逆了，因为她觉得她在和妈妈、老师一起合作。

如果孩子的老师或学校的工作人员跟你汇报说，你的孩子在学校里有纪律问题，比如在教室里调皮捣蛋，你就应该用我教过你的方法，正如你已经学会了的在家里按照我的计划管教孩子一样。

保持冷静、坚决和非控制的态度　无论你的孩子是在公立还是私立学校上学，他都有权利获得最好的教育。但是，你也不能太情绪化、反应过激定和指责或为难学校人员。你要尽可能保持冷静、坚决和非控制的态度。

积极主动　尽可能多地了解你的孩子在学校里的一切和他现在班级的情况。你了解得越多，工作就越容易做。问问学校有没有网站，有的话把网址记下来。学校网站能给你提供各种各样的信息，如学校日程表、老师的联系方式、学校的规则和规例等。

参与其中　确保你总是了解在学校里发生着的事情。时刻了解学校即将执行的计划以及孩子的家庭作业。和你孩子的老师保持联系，尽可能及时地与他们交流。结识老师并表现出你对他的兴趣。

向学识渊博的人请教　与你的儿科医生、心理咨询师、社会工作者、精神治疗中心以及其他一些组织或机构保持联系。我也鼓励你与学校的工作人员进行非正式交流。他们可能会告诉你，他们对于老师、辅导员以及治疗专家的一些看法。不过，在处理学校问题时，要注意不能以过于煽情的方式滥用任何观点。白若意识到她犯了一个错误。当她与孩子的老师交流时，她冲着老师大喊大叫，认为那个老师很“坏”。之前，我告诉白若，她女儿似乎与老师有冲突，她只想一探究竟。不过，还是请你压低你的嗓门！

对自己想要什么要有清楚的认识　学校需要你对你所关心的、希望了解的事情有具体的说明。你需要说明的是你想让你的孩子在教育方面有哪些不同的改变。这不足以说明是学校让你的孩子一团糟，而是你必须要清楚你究竟想改变什么。如果你不确定，那就请教能给你建议的人。

告诉老师，她需要了解你的孩子哪些方面　如果你发现这一学年孩子的行为、在学校里的表现及态度有所改变的话，请立即联系老师。经常与老师和其他人交流孩子叛逆的倾向。保持整个学年都了解情况。如果情况允许，请参加家长会。如果参加不了，你就把会议记录要过来。或者你也可以登录学校网站看看这些会议记录是不是可以在线下载。

表扬老师　老师总是忙于日常教学任务，还得承受学校的内部压力，往往会觉得自己精疲力竭且不被人欣赏。如果老师积极地帮助了你的孩

子，你应该留一张感谢的纸条或者打个电话说一声“谢谢”。

支持学校工作而不恼火　你可能像小鱼的父母一样，得对付像单老师一样的老师。也可能你的孩子不听话，而老师也从不愿意帮助你的孩子。不过，如果你的孩子有问题，你首先要从学校那里得到正确的信息，千万不要根据二手的信息就指责孩子的老师。

学校报告

父母（因此也涉及学生）可能会变得过分关注学校报告，而报告只是说明你的孩子在学校里表现如何的其中一个指标。你还应该了解这些报告之间的联系。别等着学校给你通知孩子在校的行为和表现怎么样。作为叛逆孩子的父母，你应该时刻保持高度警惕和主动性。一旦你这样做了，如果报告上说你的孩子学习上有困难，你就不会感到太吃惊。比如，如果你的孩子和他的英语老师相处有问题，你就可以联系该老师，从老师那里了解孩子的行为和学习表现。叛逆孩子更容易让事情很快地变得更坏，所以你最好尽早地介入。

如果你的孩子对作业不明白或者需要额外的帮助才能完成，那么你要尽量教导孩子去请教老师。孩子需要在他们自己的生活中学会与他人相处并解决问题。很多叛逆孩子很难做到这一点，所以我鼓励你多与老师沟通。正如我在小鱼的例子所提到的，最理想的方式就是，你、孩子和老师一起协同合作。另一个好方法就是，与老师用电子邮件进行交流。电子邮件是你们不时地收发信息最便捷的方式。

充分利用家长会

◎　未雨绸缪。在你参加家长会之前，想好一两件要和老师讨论的事情。最好能事先把问题和意见写下来。

◎　带个便笺本去参加家长会，以便能粗略地记下老师给你讲的有关孩子的考试成绩、家庭作业、课堂参与和态度、社会适应能力和课程等情

况。

◎　请教老师你该怎样帮助孩子达到这个年级水平的目标。

◎　如果老师没有讲到孩子的行为和学习的具体表现，你就请教老师。

◎　如果老师很难对付或者很顽固，别马上就去找校长，因为这样会断送你与老师之间的交流机会，或者会引起误会。请以冷静、坚决和非控制的方式与老师进行交流。

◎　像谈论孩子的学习一样，谈论孩子的才能、技巧、爱好、学习习惯、叛逆等各个方面。

◎　回家后，记得告诉孩子老师对他予以肯定的一些事情。

◎　如果可能，考虑安排带着孩子与老师见面。像前面已经讲过的，叛逆孩子有时候不能精确而完整地描述一些情形。你们三个人的会面正好是最佳的机会。

◎　如果在教师会议结束时，老师还是因为孩子的不良表现而不愿与你和孩子合作，那你就去找校长助理。如果你还是觉得不满意，就去找校长。如果你依然觉得不满意，你可以再接着去找教育厅长。遵循这样的路线很重要，可以为你的孩子提供各种各样的机会。

笨笨在小学里的挣扎

笨笨是一个11岁的小学5年级的学生。他总是喜欢在学校里吸引他人的注意。有一天，他带着一把“笨笨小刀”（用他自己的话说是“笨笨小刀”）去学校。他在休息的时候，把它放在操场上向朋友炫耀，结果被老师发现没收了。笨笨被勒令停学3天，除非我给写个声明，否则他不能回学校。笨笨还在公交车上以及在学校里与同伴起冲突。

我开始辅导笨笨。他在自我控制方面已经取得了很大的进展。笨笨的一位善解人意、喜欢帮助他人的老师也立即帮助了他。这个学年一开始，笨笨当众羞辱了一位艺术老师。他摔椅子、谩骂她，拒绝做他本该做的很多事情。可是，引起这些叛逆行为的却都是些琐碎的小事。比如说，老师让笨笨等一会儿再去洗手间，他就拍桌子；老师让他别再玩彩色铅笔了，他就骂他。

让笨笨在休息时间保持安静尤其困难。像许多叛逆孩子一样，他嚷着他有很多朋友，但是，在休息时间孩子们还是在操场上避开了他。最初几个孩子对他表示友善，但是笨笨行为专横挑衅，不久他们就闹掰了。

为了解决这个问题，我和笨笨的父母、老师、辅导员一起交流了好几次，最后同意与校长助理开几次会。笨笨的老师说服笨笨去做比他年龄小的一个孩子的导师。她非常大方地表扬了笨笨积极的社会表现，包括不与同学起冲突。笨笨还每周与辅导员见面，以此帮助他少发脾气。这些都有效地帮助了笨笨，现在，他已经变得不再那么叛逆了。

小心谨慎但也要努力前进

如果你无法告诉你孩子的老师，他们应该怎样做好他们的工作，你就可能会陷入困境。但是，你可以告诉老师有关你孩子的情况。你的工作是帮助老师理解你，说明你是想让他们帮助孩子走出叛逆。老师的挑战性在于，他要教育的不只是你的孩子，他同时还要面对二十几个甚至是更多的学生。学校是依据学生的考试成绩来给老师排名的，所以，很多老师感到压力很大。现在，家长还要求通过手机和电子邮件与老师进行更多的交流，这更是增加了老师的压力。

你很可能具有老师所没有的洞察你孩子问题的能力，千万别小看这个可能性。如果你怀疑孩子的行为有问题或不认真学习，就马上联系老师。让老师提高警惕，你们一起合作应对孩子的问题，在问题一开始就把问题解决掉比较好。当你与老师见面讨论问题的时候，你要让老师知道，你很珍惜他的时间。简要地告诉老师，你为什么想要见他。你可以说："小妮完成社会课作业有困难。我担心她不能完成任务。我想知道我该怎样帮助她。"

如果你关心你的孩子在学校里的表现，你想要改善孩子的状况，你就应该了解你要与哪些人取得联系才会有所帮助。如果老师的解释无法令你满意，你就可以依次去找校长助理、校长，甚至教育局长，向他们反映情况。别被他们的头衔或名声给吓倒。教育者的主要职责是，确保班级里每位学生都取得成功。只要你足够的冷静、坚决和非控制，而且能支持学校工作而不只是一味报怨，你就有足够的权力支持你的孩子。

支持学校以取得其支持

在学校里，学生的叛逆行为给学校教育带来了很大的挑战。由于叛逆孩子的情感不成熟，缺乏与人交往的技能，他们往往会恩将仇报。

叛逆孩子需要有明确的规则和一致的要求来指导他们的行为。和在家里一样，在学校里最有效的规则是由学生、老师、行政人员以及父母一起制定的，并且要求全体学生执行。

对叛逆的问题孩子来说，遵守纪律是一项巨大的挑战。要保持信心，坚持下去！保持开放和合作的态度，担起责任来。你会发现你在家里对付孩子的那些基本方法，也能有效地帮你应对学校工作人员及其他人。这些方法包括：保持冷静和坚决，避免威胁他人，经过深思熟虑后再讲话和行动。这同样也是一个成功老师应对各类学生最有效的方法。

要确保开放你的各种交流途径，这样你就可以从学校那里获得所发生事情的反馈信息，你也要向学校反馈你的看法。我经常看到学校工作人员为满足具有挑战性学生的需求而做一些调整。如果你与学校意见不同，你要直接与学校交流，避免在孩子面前诋毁学校。

在有些情况下，老师或学校工作人员会对你的孩子做评估。评估的目的是衡量他的叛逆是不是由于他存在某些缺陷。如果成立的话，你的孩子就可以享受特殊的教育和相关的服务。

拒绝引发小杨的叛逆

16岁的小杨不断地和他的几个老师和同学产生冲突。他经常发脾气，而且对老师态度很恶劣。有一次，小杨因为骂老师而被送到校长办公室。情况很糟糕。小杨的父母与学校人员见了面，发现小杨是因为被同学排挤而心烦意乱。小杨和他的体育老师关系一直很好。该老师同意作为他的导师来帮助他处理人际关系问题。

小杨的体育老师暗示其他老师，小杨是因为被排挤而情绪低落、心烦意乱。当学校的其他人看到小杨是一个因受到伤害而悲伤不已的年轻人而不是一个叛逆的人时，他们的态度马上发生了巨大的改变。老师们对他也甚是谅解，而小杨也对他们更加礼貌和尊敬了。慢慢地他不再怀有戒备，也不再那么低落和叛逆了。3个月后，小杨的注意力更加集中了，也更快乐了，和同学的关系也有所改善。

和学校保持联系

与孩子的老师保持接触是一件重要的事情，但是有时候很难有合适的时间与老师交流。我所知道的就有一位母亲，她打电话给她儿子的老师要求为她更改家长会的时间。还有一位母亲对老师说，如果老师需要和她讲关于她儿子的情况，就请老师在工作时间给她打电话。如果你无法在晚上参加家长会，那么就征求一下意见，能不能在早晨上课前开家长会。此外，电子邮件也是家长和老师保持联系、关注孩子进步的一个好方法。

第八天的小结

今天你学会了如何管教你的孩子在学校里表现的叛逆行为。坚持用我10天计划里的方法，关键在于你要以冷静、坚决和开明的方式与学校工作人员进行沟通，教他们也用这种方式来对待你的孩子。你还学会了以下内容：

◎　叛逆孩子情感的不成熟会怎样导致他们在学校里产生问题。

◎　老师的教学风格和方法会怎样激化或减少孩子在学校里的叛逆行为。

◎　叛逆孩子的自尊心水平在很大程度上取决于他在学校里的遭遇。

◎　如果你支持学校工作而不只是一味抱怨，老师一般都会很开明地与你合作来帮助你的孩子。

◎ 有很多法律能保护你孩子的受教育权利。

第九天　克服顽固性障碍

恭喜你已经在很短的时间内走过了一条漫漫长路。仔细回想一下所有那些你已经学到的如何帮助你的孩子变得不再那么叛逆的策略吧。如果你记得返回到第一天的计划中去，正如我已提到过的那样，可能有其他的原因会引起孩子的叛逆行为，并非只是家长的教育方式、遗传因素以及环境因素才会引起孩子叛逆。现在，你已经进入10天计划之旅的第九天了，是时候去了解可能引起和激化孩子叛逆行为的有关心理健康问题了。这里有个好消息，那就是，无论在你的孩子那里存在着其他什么条件，在此书中我曾为你提供的这些策略，我敢肯定，可以帮助你减少孩子的叛逆行为。正如到目前为止你已经发现的那样，我提出的核心方法包括：

- 对你的孩子你要充分利用你的理解力
- 避免对孩子大喊大叫
- 避免踏入权力争夺的陷阱，保持冷静、坚决和非控制，并智慧地迎接孩子带来的挑战
- 强化你的孩子的积极改变
- 运用“纪律约束”的策略
- 全家人齐心协力，可以给你的叛逆孩子提供支持
- 处理并减少孩子在学校里的叛逆行为

尽管这些策略和方法都非常有效，但是，孩子的其他一些心理健康状况，对他们叛逆行为的影响可能会更加持久和顽固。也许你看不到结果，但是，很可能你的孩子就在遭受着其中一种或多种问题。今天你要学的就是这些“顽固性障碍”。了解这些顽固性障碍并要知道如何解决它们，这就意味着为你减少孩子的顽固行为扫清了道路。

请　注　意

和我10天计划里其他所有的知识信息一样，今天我给你提供的知识也是具有实际教育意义的。请记住：任何心理健康状况，包括在这一章里所讲到的，都要由合格的心理健康专家做正规的诊断和治疗。

辨别顽固性障碍

这里有一份最常见的顽固性障碍的清单，代表了造成孩子叛逆的各种类型及相关的问题。以下所列的各种症状，其严重性各不相同。有些孩子在他的叛逆行为里夹杂了好几种症状。当然，这些分类也只是概念上的。同样，每个叛逆孩子都有自己的长处和短处。每种症状都会对孩子有特别的影响。如果你发现，在这些问题中，你的孩子有一个甚至更多的话，你也别气馁。你要相信自己一定可以有效地解决它们。

- 注意力缺失多动症
- 学习障碍
- 抑郁症/躁郁症
- 焦虑
- 酒精滥用和药物滥用
- 健康问题，诸如心悸、肠胃问题、头痛、肥胖、失眠
- 阿斯伯格综合征
- 抽动-秽语综合征
- 其他压力，诸如新生儿的降生、上学压力、同伴冲突、父母离婚和再婚等

注意力缺失多动症激发叛逆行为

在所有会激发孩子叛逆行为的症状中，注意力缺失多动症（attention-deficit hyperactivity disorder，ADHD）是最为常见的一种。据估计，在全国范围内，大约3%～5%的学校儿童遭受着多动症的影响。不同儿童表现的症状可能会不一样。多动症一般都会有相关的表现，包括过分活跃、注意力分散难以集中、非常冲动等。这让我想起一个生动逼真的例子。田宝是个家庭主男，他有个非常冲动的9岁女儿。他女儿4岁时，搬了把椅子爬上去，拿到了放在橱柜顶部的车钥匙。然后，这个充满冒险精神并且做事鲁莽的4岁孩子走出去发动了她父母的汽车。可她这样做的目的只是听收音机。注意力缺失多动症往往会影响孩子在学校里的表现，影响他们与其他孩子的社会关系以及他们在家里的表现。这些会给所有孩子的生活造成麻烦，而且对叛逆孩子来说，情况尤其糟糕。患有注意力缺失多动症的叛逆孩子更不容易被人尊重，更容易与家长和老师发生冲突。

了解注意力缺失多动症

以下信息的依据是美国精神医学会（APA）出版的《精神障碍的诊断与统计手册》第4版里对注意力缺失多动症所规定的诊断标准。孩子过分活跃和冲动的症状，至少要明显地持续6个月，而且会对你孩子的发展造成障碍。在孩子7岁前就已出现产生障碍的一些症状。如果一个孩子被正式诊断为注意力缺失多动症，那么他一定是在学校或家里出现了由这些症状所造成的一些障碍，而且必须要有明显的证据表明他们有这些严重的障碍。

患有注意力缺失多动症的孩子有注意力不集中的表现。他们通常会：

◎　别人对他们讲话，他们似乎都没有在听。

◎　他们不会认真地做家务和家庭作业。

◎　很难长时间地把注意力放在他正在做的事情上面，除非他觉得所做的事情非常有趣或激动人心。

◎　由于注意力差总是犯许多粗枝大叶的错误。注意：许多父母认为他们的孩子能够看几个小时的录像片，说明孩子如果想要集中注意力其实是能够做到的。但是，录像片是个例外，因为它借助了多媒体（视觉、听觉和触觉等），会获得直接反馈，即让孩子激动、觉得有趣，这些紧紧抓住了他们的注意力。

◎　他们缺乏条理。注意力不集中的孩子可能要花好几个小时完成作业，然后在学校里又发现作业“丢了”（其实一直放在书包里）或者忘了交。

◎　会想方设法避免做家庭作业或家务。

◎　他们很容易转移注意力，把注意力集中到别的事情上。

◎　他们总是很健忘，经常需要别人提醒。

患有注意力缺失多动症的孩子有冲动的表现。他们通常会：

◎　在课堂上随口回答问题。

◎　玩游戏时或在学校里很少会有耐心等待轮到自己。

◎　总是打断别人。

◎　做事情之前不假思索。

◎　不会考虑自己做事的后果。

患有多动症的孩子通常会：

◎　觉得焦躁不安，常常把手或脚搓来搓去，或者坐着时会转来转去。

◎　在希望坐着或保持安静的情况下，会跑来跑去、爬来爬去或离开座位。

◎　很难静下来从事一项活动，一直不停地走来走去，好像有发动机在驱动一样。

◎　很吵闹。

◎　在听到完整问题之前就喊出答案。

◎　排队或轮流等待有困难。

◎　话非常多。

叛逆孩子很难容忍挫败感。首先，如果孩子一旦得了多动症，会更加吵闹，他就更容易作出叛逆的行为。试想一下，如果你不能安静地坐下

来，或者不能停止你到处走来走去的举动，或者不能停止头脑里想东想西，这会是一件多么烦恼和令人泄气的事情啊。对有些孩子来说，注意力不集中是最大的问题；而对另一些孩子来说，过分活跃和冲动是更大的挑战；还有的孩子两者都很严重。

在我写这一章的时候，我收到了李女士的来信。她想告诉我，她那14岁的儿子飞飞现在已经能很好地管理自己的生活。几个月前，她带着飞飞来找我咨询。飞飞从她的银行账户上偷走了1200元，然后去滑板和音乐商店疯狂地购物。飞飞的冲动行为和多动症所产生的问题是一致的。他在7岁的时候就被诊断为患有注意力缺失多动症。

当我刚看到飞飞时，他有着一系列的冲动行为。这和他当时的处境非常有关：飞飞的父母刚刚离婚，他因为转到了新的学校，必须调整自己的学习和社会交往，因此他感到非常苦恼。但最主要的原因还是他的注意力缺失多动症。当飞飞感到焦虑时，他的行为就变得更加冲动和叛逆。通过交谈，我发现飞飞在偷钱的那段时间里“忘记”吃治疗多动症的药了。我鼓励飞飞继续吃药。他同意“只要妈妈不再唠叨”，他就吃药。李女士从此不再那么唠叨，而且使用我在第六天里讲授的依靠纪律约束的策略。飞飞后来变得不那么叛逆，因为我们一致同意以下的几条：

- 飞飞要继续吃药。

- 飞飞把购买商品退还给商店。

- 李女士支持飞飞再来找我，与我讨论困扰他的那些父母离婚和学校里的事情。

- 飞飞做一个月的额外家务以换取一个新滑板。

患有注意力缺失多动症的孩子经常感觉自己被轻视。父母有时候觉得是孩子自己不愿意倾听，不愿意专心致志，不愿意控制他们的冲动或者不愿意安静下来。其实这些家长忘了一点，不是孩子不愿意而是他们自己无法控制。

患有注意力缺失多动症的孩子不能管好自己，是因为注意力缺失多动症是一个神经学的问题。注意力缺失多动症孩子的大脑不像其他孩子那样，能控制好他们的冲动和注意力。但是，过分活跃和冲动的多动症孩子被划为有“纪律问题”的一类，没有人会理解他们所面对的挑战。我对此一直感到很痛心。同样地，由于患有注意力缺失多动症的孩子注意力不集中、散漫而且心事重重，他们总是被视为没有动力，或者更糟的是被视为是“懒惰”的人。但是，多动症有不同的类型，只是典型地表现为他们都无法解决自己的问题。更复杂的是，在不同的环境下，注意力缺失多动症的症状也会有很大的不同。这使注意力缺失多动症难以被诊断出来。如果把注意力不集中作为多动症的主要表现，问题是还有更多的例子却是一些注意力不集中的孩子通常很安静，比过分活跃的孩子更合群。

小雨，11岁，是一个典型的既叛逆又有多动症的孩子。在老师不断地告诉她的母亲柏语说她女儿的注意力有问题后，柏语就把小雨带过来见我。我为小雨做了一下注意力缺失多动症的检查（主要围绕注意力不集中这一方面），发现她确实和老师及家长反映的一样，属于注意力缺失多动症的一类。此外，小雨还在交朋友和与朋友保持良好关系方面存在问题，这很可能是由于她不能集中注意力而导致了不能倾听同学并与他们进行交

谈，因此引发了朋友关系不良的问题。尽管柏语用了我们在第三天里一起分享的很多建议，但是让小雨完成家庭作业还是一个很大的问题。

和许多叛逆孩子的父母一样，柏语总是有一种挫败感，总冲着孩子大喊大叫。但是，让我感到欣慰的是，当她以冷静、坚决和非控制的方式对待小雨时，小雨开始明显地不再那么叛逆了。而小雨的儿科医生也为她开了个处方以帮助她增强集中注意力的能力。当学校确诊了小雨患有注意力缺失多动症后，他们为她提供了一些特殊的服务，以帮助她更好地适应学业上的挑战。

请回忆一下，在第八天里我们讨论过的孩子的叛逆行为。学校通常会同意提供一些合理的措施以帮助患注意力缺失多动症的孩子更好地集中注意力、更好地学习，在课堂上表现得更好一些。他们通常还认为每个人都会愿意提供帮助的。学校还可能会同意给孩子换座位，给你一份他的作业的复印件，或者用其他的各种方法去帮助他。如果你要求学校为孩子做些改变，那么你要准备好解释为什么要让学校这么做。孩子的心理医生或顾问的一封要求学校做一些改变的信件将会很有用处。或者你也可以请他们直接联系学校，表达希望学校做一些改变的愿望。在许多情况下，学校也会提供一些他们的建议。

确保你的孩子在学校里的需要得到满足

了解学校可能会给你的孩子提供哪些待遇是很重要的。你给老师提供他应该怎样对待你孩子的建议越详细，你的建议就越有效。随时和老师或教育辅导小组讨论以下这些策略，知道应该如何满足你的孩子在教育上的

需求。其中的一些策略参考了爱德华·哈罗威尔写的《挑战分心》（Driven To Distraction）一书。你的目标绝不是接替老师的工作或成为他的上司，你要做的有意义的事情是判断老师有没有做到以及怎样去做到以下这些方面：

◎ 把大任务分成小任务，不让孩子觉得无法完成。

◎ 在适当的时候给予肯定的反馈。这很重要，因为多动症的孩子经常得到否定的反馈。

◎ 许多患有多动症的孩子难以集中注意力，所以应给他们提供额外的时间让他们完成家庭作业、课堂上的功课以及其他任务。

◎ 在学校里请老师辅导。

◎ 优先安排教室前面的位子。

◎ 允许你的孩子与同学核对笔记以确保所记录信息的正确性。

◎ 如果可能，让你的孩子在安静的小房间里考试。

◎ 对于书面题目给予口头说明，听力题目给予书面的说明。

◎ 关注孩子的感觉。

◎ 说明或重复规则。

◎ 经常进行眼神交流。通过眼神交流你可以把孩子的注意力拉回来。短短的一瞥就可以把孩子从白日梦里拉回课堂，暗示他们可以回答问

题，或者默默地给了他们自信心。

◎　做一些规定，但不是以惩罚的方式。要有预见性地、即时地、明白地坚持下去。

父母对孩子的支持和关心是治疗注意力缺失多动症的最好方法。我相信，如果你在读这本书，也会有同感的。

学习障碍也会导致叛逆行为

叛逆孩子有各种潜在的学习障碍问题。这些问题可能独立地存在着，也可能和我们今天要讨论的其他症状并存。教育家估计5%～10%的6～17岁的孩子都有学习障碍。在美国，一半以上的孩子存在着学习障碍，接受着特殊教育。阅读障碍是最常见的一种学习障碍，8%的存在学习障碍的孩子都有阅读障碍。学习障碍，像注意力缺失多动症一样，是神经学的障碍问题。它会影响口语和书面语的理解和使用，影响数学运算、身体的协调运动和注意力等。和注意力缺失多动症的孩子相似，有学习障碍的叛逆孩子更容易产生挫败感，总是得应付学习障碍带来的挑战。下面所列的是最常见的几种学习障碍：

语言障碍　这是一种与语言有关的障碍。患有语言障碍的孩子在理解词语、句子或段落时有困难。

运算障碍　这是一种数学障碍，会引起孩子在解决计算问题和掌握数学概念方面的困难。

书写障碍　患有书写障碍的孩子在写对字母或保持字的间距方面有困难。

非言语学习障碍　这类障碍包括那些与语言无关的障碍，如识别和解释非言语的交流，推理有困难。其他问题包括很难控制自己的行为，反应拘束、迟缓，难以集中自己的注意力，在组织信息和制定目标等方面有困难。

听觉或视觉障碍　这是感官障碍，会引起孩子理解语言的困难，而不是正常地听见或看见问题。

有学习障碍的孩子经常需要通过特殊教育系统为其提供有效的服务。特殊教育是为满足孩子独特的需要而特别制定的。这种教育可能包括对阅读、数学或其他方面的集中辅导，还可能提供包括心理咨询、身体和工作疗法、言语及语言服务、交通和医学诊断等服务。很多接受特殊教育的孩子都存在着某种学习障碍。

小兴是一个10岁的叛逆孩子，被诊断为阅读障碍症。他对自己不能像其他同学甚至他8岁的妹妹那样能顺利地朗读感到很恼火。我建议他的母亲与学校紧密合作，为小兴制定个别教育计划来帮助他的学习。此外，她还私下找了一位有影响力的阅读专家。该专家对教授有阅读障碍的孩子有着丰富的经验。如果小兴的阅读障碍问题解决掉了，他的叛逆行为也会大大地减少。我和阅读专家一起帮助小兴挖掘他自己独特的才能，减少他和妹妹的比较。

学习障碍是一种终身的挑战。有些孩子可能会集好几种学习障碍于一身，有些可能只有一种学习问题，而且对生活的影响很小。不过好的一面是有很多教育性的建议和资源可以解决这些问题。

抑郁症导致叛逆行为

抑郁症对叛逆孩子来说是一件非常棘手的事情，这可能源自基因和心理的因素。只有2%的小于10岁的孩子和3%~5%的十几岁的青少年是临床的忧郁症，最常见的是心理健康问题，仅次于焦虑症。抑郁症的发生还可能与父母离婚、家庭搬迁、社会问题、失去最爱的亲人以及和异性朋友分手有关。虽然成年人和孩子的抑郁症很相似，但还是有一些不同。成年人通常是由于承受长期的悲伤而引起的，而一些孩子和青少年通常表现为激动易怒而不是抑郁的情绪。成年人还可能由减肥引起抑郁，而孩子在他们的年龄阶段则有可能还没有达到预期的体重呢。

我曾接触过一些长期处于悲伤和气馁中的患抑郁症的孩子。我发现抑郁的叛逆孩子倾向于用消极的行为来发泄他们的抑郁，比如说，对人不礼貌，挑衅同学，在学校里不努力学习。抑郁的叛逆孩子通常火气很大。在心理健康学界，我们都相信“愤怒是抑郁的内化”。这似乎很符合叛逆孩子也会受抑郁困扰的这种情况。如果一个孩子对自己及周围的世界抱有消极的观念，那么这会使他在家里或学校里变得更加抑郁，相应地，也会导致叛逆行为的产生。抑郁症使叛逆孩子的自尊心消失殆尽，因此治疗抑郁症非常重要。

识别孩子抑郁症的征兆

以下是孩子抑郁症的普遍症状。如果孩子出现以下的症状超过两周，你就应该给孩子做一个全面而专业的评定，但并不是所有患抑郁症的孩子

都会表现出以下症状，而且每个孩子症状的严重性也都不一样。所以，抑郁症必须由经过专业培训的医学或心理健康的专业人员来进行诊断。

患抑郁症的孩子可能会：

◎　感到悲伤或经常哭泣。

◎　无缘无故地感到内疚。

◎　有较低的自尊心。

◎　感到生活没有什么意义或觉得绝不会发生什么好事。

◎　不再喜欢做他们曾经喜欢做的事情，比如听音乐、参加运动、与朋友聚会、外出等。大多数时候只想一个人待着。

◎　很难集中注意力或作决定。

◎　经常发火，反应过激。

◎　睡眠类型的改变，比如更爱睡觉或晚上失眠。

◎　明显的食欲大增或食欲减退。

◎　多数时候感到焦虑或疲惫。

◎　思考死亡问题。感到自己就快要死了或想自杀。

如果你怀疑孩子得了抑郁症，那么你一定要带他去做检查，因为患抑郁症的人可能会自我伤害，甚至可能会有自杀倾向。抑郁症是可以被控制

的。如果对抑郁症进行治疗，那么孩子反抗和叛逆的行为通常就会减少。有时候，抗抑郁治疗会很有效。我曾亲眼见过一些没有很好地控制抑郁症的人，他们的情况就变得越来越糟糕。

小爱，14岁，变得越来越爱听伤感音乐，写颓废的诗。她的父母问她为什么那么悲伤。她说：“没有什么能让我高兴的，也没有什么人喜欢我。”小爱的情况越来越恶化。当她因为感到痛苦，甚至几次割伤自己的手和脚后，她的父母把她带来见我（自残的人通常更倾向于以身体的疼痛来发泄内心情感的痛苦，而不是企图去自杀）。

小爱从小就很叛逆，但不像最近这么极端。小爱身体上很成熟（她看起来有十六七岁的样子），但是她的情感并没有达到她那个年龄的成熟程度。她觉得面对生活中的变化、期望以及身体的成熟很有压力。

小爱变得极难与人相处。随着抑郁症的加重，她的叛逆也更加严重。她会无缘无故地与父母或其他任何人作对。她看起来很不快乐，总是沉浸在悲伤和愤怒之中。

除了我辅导小爱外，她同时也接受了一个心理医生的抗抑郁治疗。小爱告诉我，她让她的父母很失望，因为她无法达到他们的期望。她的自尊心很脆弱，这在很大程度上是由于她的外表很吸引男孩子，但是，她同时又被嫉妒她的女孩子所排斥。当我和小爱深入交谈的时候，我发现，其实她的父母很支持她，远比她自己想的要好得多。但是，她的父母并没有很有效地与她交流过他们很支持她。经过几次的家庭情感咨询会后，我教她的父母学着用他们以前不会运用的方式去倾听小爱的心声。小爱开始感觉好点了。我们努力合作使小爱觉得同学们是关注她的。我们还支持她去结

交更多能帮助她的朋友。随着抑郁症的减轻，她的叛逆行为也减少了。

孩子的想法会决定他的感觉

在帮助遭受抑郁症困扰的叛逆孩子的过程中，我发现，学着了解他们自己在想些什么是非常有用的。我的直接目标就是，通过移情来支持他们，与他们建立起信任的关系，并在适当的时候运用一些幽默。在辅导咨询的过程中，我还会让孩子们表达他们的感觉，同时还运用其他一些与孩子们友好相处的辅导技巧。

为了帮助孩子们学会运用更加理性和有益的思考方式，我使用了认知疗法。认知疗法对有抑郁和焦虑的孩子（包括叛逆孩子）来说，是非常有用的。这种认知治疗模式的基本假设是：思想、感觉和行为之间有着非常紧密的联系。换句话说，感觉和行为很容易受我们思想的影响。这意味着改变我们扭曲的思想方式就能改变我们的感觉。我们可以通过以下的一些例子来加以说明。

- 黑白型思维：“我既不是一个好人也不是一个坏人。”
- 灾难型思维：“没有什么好事会发生在我的身上。”
- 过度概括型思维：“没有什么人是值得信任的。”
- 个人型思维：“这肯定是我自己的错。”
- “应该”型思维：“他应该邀请我去他家的。”

这些消极的思维方式是可以变得更健康、更有帮助一些的，如下表所示：

消极的思维方式	消极的想法	可供选择的有助益的想法
黑白型思维	我既不是一个好人也不是一个坏人	尽管有些地方我需要改变，但是我还是很喜欢我自己的
灾难型思维	没有什么好事会发生在我的身上	我想以后会越来越好的，现在情况已经好很多了
过度概括型思维	没有什么人是值得信任的	我和朋友们的友谊还不是很理想，但是我会思考为什么并从中吸取经验教训
个人型思维	这肯定是我自己的错	我能从这个错误里学到很多东西
"应该"型思维	他应该邀请我去他家的	我很想他能邀请我去他家，但是他没有，只能由我去做些事情了

与普遍的对待叛逆孩子的观点不同，我发现认知疗法对他们很有效。我帮助患有抑郁症的叛逆孩子的目标是帮助他们：

- 了解思维、感觉和行为之间的关系。
- 辨别他们自己扭曲的想法。
- 检验那些赞成或否定他们不理智想法的各种证据。
- 确定有哪些想法可以代替那些扭曲的想法。
- 用更现实的想法使自己的情绪更稳定、更积极。

小程是一个11岁的患有抑郁症的叛逆孩子。在一次争吵中，他拿着刀子威胁他的父亲。他的父母就把他带过来见我。我让小程和我一起坐下，我画了两个炸弹，一个导火线比较长，另一个导火线比较短。我让小程选择一个让他觉得更能发泄他愤怒的炸弹。他选择了导火线长的那个。我教小程如何控制他的想法来使导火线变长或变短。

在我的提议下，他辨别出了以下这些扭曲的想法：

- 我做什么都是错的。

- 每个人都认为我是笨蛋。

- 我篮球打得很烂。

其实，这些想法很容易就被推翻掉。我和小程罗列了他生活中一些成功的事情，这很自然地证明了那些想法是错误的。我们都认定了他做很多事情还是很好的，他绝不是个笨蛋，而他的篮球球技一般，并不是很烂。

然后，我帮助小程提了一些可以选择更加健康有益的想法：

- 我做很多事情都很不错，即使犯了点错误，我也还是可以的。

- 我并不笨，但是我还是需要在数学方面比别人更加努力。

- 我不是篮球明星，但是我会不断练习，今年暑假参加篮球夏令营，让球技更胜一筹。

经过我们的合作，最后小程轻视自己的想法和评价大大减少了。这种思想上的转变大大地减轻了小程的抑郁症。

我要指出的是，认知疗法（有时候包括必要的药物治疗）在几周内就能帮助大部分患有抑郁症的孩子感觉好了很多。在帮助他们的过程中，一个很重要的需要考虑的方面是，让他们知道他们并不孤独。家长支持他们并且理解那些困扰他们的事情，可以让情况变得大不相同。

躁郁症

儿童、青少年和成年人都有可能患上躁郁症，即过去所称的“抑郁症”。大概有2%的成年人受躁郁症的影响，关于儿童还没有得出确切的数字。由于儿童的躁郁症的症状和其他一些问题的症状很相似，所以很难诊断。此外，孩子和青少年躁郁症的早期症状，很可能会被误断为普通的情绪和行为。他们躁郁症的症状很难与他们那个年龄的其他问题区分开来。比如说，暴躁和好斗预示着躁郁症，但它们也是注意力缺少多动症、行为混乱、对抗性叛逆混乱或其他精神错乱比如抑郁症甚至有精神分裂症的症状。这些症状在成年人身上更容易出现，吸毒也可能导致这些症状。

许多孩子的父母发现，虽然他们的孩子情绪低落，但还是能听到他们的一两声笑声。但是与正常的情绪变化不同，躁郁症不是关于笑的问题。这是一种严重的伤害，会与同学在学校里发生，也会与家人在家里发生。躁郁症的孩子可能没有明显的情绪界限，但是他们会一直保持亢奋、易变、叛逆、浮躁、易怒、焦虑，或者这些情绪很快波动。在很多情况下，躁郁症的孩子会表现得和其他叛逆的孩子一样。当一个孩子既叛逆又有躁郁症时，事情就变得更有挑战性。如果你的孩子患有躁郁症，保持乐观的心态很重要。大多数患有躁郁症的人，即使是最严重的那些人，也是可以稳住他们情绪的波动的，可以对相关的症状予以适当的治疗。

揭开躁郁症的神秘面纱

患有躁郁症的孩子会有一些抑郁症的症状，他们至少会有下列三种狂

躁的行为，至少会持续一周时间：

◎　情绪变化巨大，极其易怒或过分麻木和兴奋。

◎　过于强烈的自尊心。

◎　精力越来越旺盛，有些亢奋。

◎　睡眠越来越少，连续几天很少或不睡觉都不觉得疲惫。

◎　越来越爱讲话，讲得过多、过快；过快地变换话题；不让别人打断他的讲话。

◎　三心二意，注意力经常从一个事物转换到另外的事物。

◎　性欲过剩；有更多的关于性的想法、感觉或行为；使用明显的有关性的语言。

◎　更多有意图的活动或身体兴奋。

◎　不顾危险；过多地参与危险的活动。

我曾咨询辅导过一个15岁的名叫小查的患有躁郁症的孩子。他刚被带过来见我时，他的看法很消极，非常抑郁。小查从6岁开始就情绪易变，说话很粗暴。

经过短短几周的咨询之后，他变得更开心了。我本来以为我在帮助他克服抑郁的过程中做得很成功，但是我马上意识到了小查正处在狂躁阶段。他不想睡觉，话讲得又多又快、精力充沛。我的一位是精神病学家的

同事证实了我的猜测，小查确实患有躁郁症。于是，我让小查使用了情绪稳定器，并给他开了一些其他能有效地减少他情绪周期的药物。

焦虑加剧叛逆行为

大约10%的年轻人都经历着焦虑折磨，大部分的人都不去管它。在叛逆孩子装作很有自信的背后，潜伏着严重的焦虑。叛逆孩子身上与焦虑相关的问题，干扰了他们在学校的出勤，使他们与同学相处产生问题，自尊心很脆弱，自我感觉很消极。焦虑的孩子对烦恼、忧虑和害怕有着主观的感觉，但大部分孩子只是偶尔有这些感觉，所以对正常和非正常的焦虑水平进行辨别很重要。

焦虑问题有很多不同的形式，我将在以下的内容中加以说明。有焦虑症的孩子通常有以下这些类型的症状：

- 极度担心
- 头痛
- 恶心
- 流汗
- 胃疼
- 呼吸急促
- 犹豫不决
- 扭曲他人的观点

- 难以集中注意力
- 对环境持消极态度

饱受焦虑困扰的叛逆孩子会有较强的羞耻感和挫败感。对正常还是非正常焦虑的诊断，在很大程度上，是依据痛苦的程度以及痛苦对孩子产生的影响程度来进行的。最好能从孩子的年龄和发展水平上综合地进行评判。我所咨询辅导过的孩子有以下恐惧：

- 怕黑
- 怕被同伴拒绝
- 怕在体育和活动方面表现不好
- 怕在学校里表现糟糕

小华，一个8岁的孩子，因为拿了一把钥匙刮花了爸爸的汽车而被带过来见我。小华的爸爸威胁他，以后要关了灯让他睡觉（这是他很害怕的事情）。小华由于害怕而变得更叛逆。我让小华的爸爸意识到这一点。在接受我的咨询辅导的过程中，小华学着把他对黑夜的恐惧表达出来并克服它们，而不是压抑它们，并以叛逆的形式愤怒地表现出来。

各种类型的焦虑都会对孩子造成困扰。我将在下面详细地列举几个更为常见的例子。

广泛性焦虑症

广泛性焦虑症是最为常见的儿童焦虑症。患有广泛性焦虑症的孩子总

是往坏处想，经常会抱怨疲劳、焦虑、头痛和恶心。患有该症的叛逆孩子过度担心、忧虑、焦虑的状况会至少持续6个月甚至更长。他们往往会感到不安、焦虑或紧张；容易疲惫；注意力集中有困难或思想一片空白；易怒；肌肉紧张；难以入睡或睡不安稳。

达达是一个7岁的小男孩。他有广泛性焦虑症的症状，这加剧了他的叛逆行为（当他的父母互相交谈的时候，他会在一旁捣乱，并欺负妹妹）。我教达达练习深呼吸以此来消除他的焦虑。他的父母也学着在他饱受焦虑困扰的时候对他予以表扬。比如，有一天达达感到很紧张，妈妈让他帮忙做曲奇饼，以此让他忘却了焦虑。在他个人的努力以及家庭辅助这些合力的作用下，达达的广泛性焦虑减轻了。几个月后，随着达达焦虑的减轻，他的叛逆行为也逐渐减少了。

恐慌症

恐慌症的特点是感到恐慌并会突然感到强烈的恐惧。这些似乎是由于情绪低落而引起的。恐慌症最困难的一方面是恐慌超过了惊惶失措。像抑郁症以及其他的一些焦虑症一样，想法和感觉会形成一个恶性循环。安安，13岁，她的爸爸采纳了10天计划里的建议，做了一些改变。结果，安安的叛逆行为改善了很多。安安主要是由爸爸来抚养的，她告诉我说，她对自己性取向的质疑使她感到很恐慌。

在结束了我们3个月的辅导后不久，安安开始出现了一些典型的与恐惧相关的症状。恐慌症的症状包括胸痛、心悸、呼吸急促、头晕、恶心或腹部不适、情感空虚、强烈的逃避感、厄运或恐惧的感觉、危机感、对死亡的恐惧。安安有上述的大部分症状。与其他多数患有恐慌症的人一样，

安安感到很担心、紧张，自我意识很强烈。我以认知疗法和放松训练为主，帮助安安减轻她的恐惧感。同时，我也使用了几年前在一个如何减轻焦虑的研讨会上学到的视觉工具。我让她想象一下，慢慢地沉浸在一束围绕着她，让她觉得安全可靠、温暖抚慰的白光里。在安安能控制她的恐慌症状之后，我就帮助她探索她的性取向问题。当安安知道她妈妈有焦虑症时，她觉得自己的恐慌症可能是先天遗传所致。她意识到她在性取向上的问题加剧了她的恐惧。在获得“允许”继续探索她的性取向之后，她心里要立即辨别性取向的压力减少了，她觉得她的恐惧大大地减少了。

如果你的孩子恐慌症发作，你该怎么办

恐慌症发作包括呼吸急促、心悸、头晕、口干、恶心或腹泻、肌肉高度紧张，还很可能抱有对死亡的不理智的恐惧。如果你的孩子恐慌症发作了，以下这些可能会对你有所帮助：

◎　用我前面所提过的冷静、坚决和非控制的方法。此外，说话时要以支持的、抚慰的方式。你越是冷静，你的孩子也越可能会冷静下来。

◎　保持眼神交流，倾听，安慰孩子他一定会没事的。

◎　温柔地鼓励孩子慢慢地做深呼吸。和你的孩子坐在一起。如果情况恶化了，那就集中精力进行药物治疗。

◎　倾听他们不理智的想法（比如说，“我没有未来”、“没有人喜欢我”、“没有人把我当一回事”、“我做的每件事情都很糟糕”、“后来的十年里，学校里的每个人都在说我的坏话”）。对年龄小的孩子来说，木偶和

图画能揭示他们与焦虑有关的想法。

◎　一旦你的孩子开始冷静下来了，要让他知道不理智的自我对话会导致焦虑。帮助他们意识到他们不理智的（无益的）想法是缺少证据的，同时帮助他们找到那些理智的（有益的）想法的证据。例如，举一些事实来说明你的孩子并不是个彻底的失败者，并不是所有人都不欢迎他。指出这些例外是很有帮助的。针对4～6岁的因为恐惧而导致恐慌症的孩子，你可以用木偶、图画和故事帮助他们改变他们对那些令他们害怕事物的感觉。维维是一个5岁的小男孩，我使他“相信”了在他床底的虚幻怪物其实是他自己的守护神。就这样帮助他克服了恐慌症。

◎　为了防止以后的恐惧，当孩子觉得惊慌时让他问他自己：“发生什么事情才是最糟糕的？”这可能会使他冷静下来，使他意识到恐惧是没有必要的。

强迫症

一些叛逆孩子可能有一些不理智的、极端的强迫观念（荒谬有害的想法和要求）和冲动（与强迫有关的强烈的无法控制的重复行为）。这些强迫观念和冲动破坏了孩子自我感觉良好的能力。这给他们造成相当大的困扰和损害，也浪费了他们的时间（他们通常一天要吃一个多小时）。强迫症最常见的症状包括：对细菌、灰尘和脏东西的困扰，不停地怀疑，要以特殊的方式摆放东西，对挑衅或有害冲动的恐惧，对性别角色的困扰。最常见的强迫症状包括不停地洗手，不停地用纸擦东西，不停地检查抽屉、锁、窗户、门；总是重复礼仪性的动作、重复的行为、没有安全感。

玲玲是个9岁的女孩，爱发脾气。回顾她的家族史，我注意到她的外婆有明显的强迫症状。在精神病医生的辅导和药物治疗下，玲玲的以下症状慢慢减少了：不停地确认门是否锁了、冰箱把手是不是干净的，而且敲打手指的行为不断。随之，她也不再那么爱发脾气了。

创伤后应激障碍

我曾咨询辅导过一些经历过创伤的叛逆孩子，比如遭受过性或身体虐待、自然灾害或极端暴力。他们表现出一些创伤后应激障碍的症状，包括：做噩梦、闪回性记忆、情感麻木、消沉、生气、易怒、容易分心和恐惧。9岁的小新被邻居家的狗袭击了。他以前就很调皮，但是在那次遭受袭击之后，由于创伤后应激的症状而变得更调皮了。在帮助小新的计划中，包括之前描述过的认知疗法，此外，他的父母给他养了一只小狗，帮助他克服这一障碍。

恐惧症

恐惧症是一种缺陷，是对事实上并不危险或不怎么危险的事物感到异常的恐惧。这种恐惧会导致对事物或情境的逃避，也会导致极度的恐怖、畏惧和恐慌，这大大地限制了一个人的生活。特定的恐惧症围绕特定的事物（如某种动物）和情境（如恐高、对封闭空间恐惧）。

小贝是一个8岁的小男孩。他很怕吸血鬼。他会追着他的弟弟，惊吓他，以转移自己内心的恐惧。看了他的家谱，我发现小贝妈妈这边的亲人有不同形式的焦虑症。但是，小贝的焦虑只局限于他对吸血鬼的恐惧。我给他放了一部电影，讲的是一个笨拙、愚蠢的吸血鬼的滑稽故事。这帮助

小贝改变了吸血鬼在他心中的恐怖形象。他也不再对弟弟那么凶了。当小贝十几岁再来见我时，他因为被一个他喜欢的女孩子拒绝了而感到很痛苦。我们都笑了，对付吸血鬼可比对付人际关系简单多了！

社交恐惧症

社交恐惧症是指孩子在一种或多种与不熟悉的人交往或被他人关注时的社交情境里所具有的顽固的、持久的恐惧。小加是一个11岁的小男孩，他有一些社交恐惧症的典型症状。他对自己的焦虑症状很担忧（注意这个周期性情况），担心同伴看到了会感觉很尴尬。结果，当他开始强行抑制自己的焦虑时却事与愿违，小加变成了不合群的人。

患有社交恐惧症的孩子社交技能很差。我所接触过的大部分叛逆的或不叛逆的孩子都有社交恐惧症，回避、焦急期待，在他们害怕的社交或表现情境里感到痛苦，这些严重干扰了他们的生活。

社交恐惧症的普遍症状：

- 对批评极度敏感
- 优柔寡断，自尊心低
- 害怕在同学面前大声地朗读
- 害怕在音乐或运动方面表现自己
- 害怕加入别人的交谈
- 害怕和大人谈话

- 害怕先开始说话
- 害怕在黑板上写字
- 害怕在课堂上回答问题
- 害怕向老师求助

我教小加这样的叛逆孩子如何放松、如何使用适当的社交技巧，以此克服他们的社交恐惧症。同时，我也发现他们愿意积极地学习如何辨别和改变那些在社交情境中增加他们焦虑感的想法。如果孩子们能更积极、更理性地去思考，他们往往更容易融入社交情境中。我主要运用了认知疗法，去帮助他们减少扭曲想法，帮助他们列举出所参与过的成功的社交情境，协助他们借鉴这些成功的经验，努力在以后的社交情境中也达到成功。我也指导孩子们列举出他们觉得富有挑战性的情境，比如，参加聚会、电话交谈、与朋友交流。然后教他们在这些情境中运用合作的技巧。对孩子们取得的成功，我和他们的家长都予以高度的表扬。但是，我要强调的是，我的辅导目标是现实的而不是把孩子们都培养成交际花。

健康状况激化叛逆行为

叛逆的孩子有很多的健康问题。这些问题太多了，不便在此赘述，其中具有代表性的一些包括：

- 哮喘
- 过敏
- 骨病
- 癌症
- 便秘、大便失禁
- 囊肿
- 胃肠道问题
- 头痛、偏头痛
- 心脏病
- 肠易激综合征
- 少年糖尿病
- 莱姆病
- 精神发育迟滞
- 肥胖症
- 睡眠障碍
- 癫痫
- 身体/性虐待

小杰，13岁，最近被诊断为患有糖尿病。他因为殴打比他小的孩子而被带过来接受我的咨询辅导。由于糖尿病，他变得很叛逆，不听父母的话。当小杰接受了他患糖尿病的事实后，他的叛逆行为也就慢慢地消失了。小花，15岁，饱受与红斑狼疮有关的并发症的困扰。当她对自己的状况感到极其恐惧和失望时，她砸坏了画框，偷走了父母的钱。幸运的是，

经过几次新方法的治疗后，她的状况稳定下来了。

以上只是说明健康状况激发叛逆行为的一些例子。我需要指出的是，有些孩子由于自身健康问题的困扰以及所受到的挑战而导致了焦虑和抑郁。这种情况下，我让家长加入帮助小组，时刻了解孩子的身体状况。

对患有慢性疾病的孩子来说，他们受到的巨大挑战是：他们为处理自己的健康问题而精疲力竭。这些孩子很想能和其他人一样，不用看病、吃药、严格控制饮食。

吸毒可导致叛逆

叛逆的孩子可能会有酗酒和其他吸毒的问题。有着吸毒经历的孩子是为了体验一下他们所听过的“兴奋”的感觉。他们吸毒还可能是出于同伴的压力，为了与朋友们“合群”。有些孩子将吸毒作为逃避问题的一种方式，让自己变得麻木来暂时逃避残酷的现实生活。有些家长可能并不理解上瘾是什么。在互联网上，现在比以往有更多的方法来获得化学药品，也更容易受到误导。对在大部分地方能很便利地获得令人上瘾的化学药品的新闻曝光，让大部分家长感到很惊讶。

小朴，14岁，因为变得越来越叛逆而被带过来见我。当他决定开始信任我之后，居然很坦诚地给我讲了他在吸大麻。小朴和他妈妈讲话的方式，是我所见过的最贬损人的方式。我告诉小朴，尽管我很喜欢他，但是不能接受他那么粗鲁地对妈妈讲话。之后，小朴对他妈妈讲话的方式改善了不少，但是他吸大麻的问题更严重了。他开始不爱回家、逃学。我让他参加了一个戒毒治疗项目，并协助他恢复。在进行集中戒毒治疗后，他逐渐戒掉了大麻，他的行为也得到了很大改善。

不幸的是，在很多情况下，孩子们酗酒和吸毒好久之后家长才发现。通常，当家长开始有所察觉时，孩子们的问题已经不是偶尔才吸毒或酗酒，他们可能已经开始上瘾了。在这种情况下，最好的解决办法是，立即让孩子脱离那样的环境，远离那些让他们上瘾的同伴影响。

在戒毒或戒酒的过程中，很有必要给孩子一个重新开始的机会，让他们从上瘾中恢复过来。有时候，你无法辨别是叛逆导致毒瘾，还是毒瘾导

致了叛逆。无论如何，如果你的孩子有这些问题，你越早地让他接受治疗越好。吸毒会加剧酗酒，酗酒也会加剧吸毒，这些都会导致问题更加严重。当你发现孩子有吸毒问题的时候，如果否认问题的存在，只会让事情变得更加糟糕。首先是你自己，也包括能帮助孩子进行治疗的人，都需要诚实地看待这个问题。这是使你的孩子恢复并在以后好好生活的唯一方法。

吸毒的危险征兆

留心那些预示着孩子可能在吸毒的征兆是很重要的。你对那些征兆意识得越多，你就越能判断出你的孩子是否吸毒了。

- ◎ 情绪的增加：生气、悲伤、轻度狂躁。
- ◎ 柜子里的酒或处方药不见了。
- ◎ 眼神呆滞，眼神交流甚少，皮肤松弛。
- ◎ 更容易生病，早晨咳嗽。
- ◎ 钱或贵重物品（比如信用卡、手机）不见了。
- ◎ 孩子“消失”了很久。
- ◎ 变得嗜睡或更疲惫。
- ◎ 出走。
- ◎ 诡秘的文字信息，骤然频繁地使用电话。

- ◎ 不寻常的容器、包装纸、锡纸。
- ◎ 在学校发生中毒事件。
- ◎ 学习成绩骤然下降，逃课。
- ◎ 对家里感到绝望或逃避。
- ◎ 换朋友。
- ◎ 寻找毒品的行为，即在网上搜索毒品。
- ◎ 似乎心事重重，容易分心。
- ◎ 对健康的排遣方式失去兴趣，比如运动、做礼拜和家庭交往。

在你处理孩子的毒品和酗酒问题时，你要记住，他并不是个坏孩子，也想努力变好。他正努力地在恢复正常状态。很多家长认为吸毒“只是一个阶段”。但是，问题其实更严重。青春期头脑的发育以及在发育过程中可能会有损害的风险，这是很严重的事情。比如说，神经病学家指出：大麻会影响大脑前额皮层的发育、记忆编码甚至手眼协调。对青少年成瘾适当地介入得越早，家庭和社会的困难就越少。

家长注意自己的言行是很重要的。如果你酗酒或纵容吸毒，你的孩子也会那样做来对付你。最近我总听一个来咨询的家长说：“一个家长抵得上一千个教师。”

阿斯伯格综合征增加了叛逆行为

阿斯伯格综合征是一种很普遍的发育障碍，通常是指一种高度的孤独症，有强烈的自闭倾向。不像大多数带有其他普遍性发育迟缓的孩子，患有阿斯伯格综合征的孩子，并没有在语言发展和技能方面表现出明显的迟缓，他们通常有扎实的甚至很丰富的词汇量，几乎可以和其他同龄的孩子相媲美。尽管他们的词汇量很丰富，但是这些孩子只会在字面上理解别人说的话。而且，除了社交技能，患有阿斯伯格综合征的儿童通常需要学习一些自助技巧，比如，像其他同龄人一样能自己上厕所，自己穿衣服。

除了在社会交际上的障碍之外，患有阿斯伯格综合征的孩子，通常会在某一科目上产生过浓的兴趣，而在其他很多科目上却很少有兴趣。他们可能会过多地找寻关于地图、钟或其他问题的信息。他们还可能不愿意改变自己的习惯，固执地坚持着某些习惯性做法或原则。患有阿斯伯格综合征的孩子，可能会表现出一些怪癖，比如拍手或一些特殊的姿势，使他们显得很笨拙。患有阿斯伯格综合征的孩子，通常被认为具有较高的智商但社交能力很低下。

阿斯伯格综合征的典型症状包括：

- 局限于一种或多种刻板的和狭隘的兴趣，而且对这种兴趣关注的程度和焦点都不正常。

- 顽固地坚持某些习惯性做法或原则。

- 表现出一些刻板的并且不断重复的怪癖（如拍手、掰手指或复杂

的全身运动）。

- 持续地关注某些事物。

小健是一个11岁的小男孩，被诊断患有阿斯伯格综合征。他曾专注于拿着一根假想的棍棒在后院和一个想象中的对手打架。他每天机械化地喂他家里的狗，总是把食物倒在一个小碗里，然后再从小碗倒到大碗里。当他感到焦虑的时候，他总是用左手做拍打动作。他还专注于拉紧家里坐便器上的螺旋杆。当小健开始不断地增加这种机械化的行为时，对他和他的家人来说，事情就变得非常难办了。当他的父母处理他的这些问题时，他砸碎了花瓶，试图点火烧掉坐便器。

对患有阿斯伯格综合征孩子的最佳治疗方法，包括教育干预和社会性干预，给他们提供正常生活所需要的帮助和技能。教育的干预很有作用，它关注的是使环境更有预测性。图解法以及其他类似的策略提供了可视的学习方式，也非常有用。由于有些患有阿斯伯格综合征的人的智商达到了天才水平，所以他们需要有与他们的技能水平相当的学习机会。因此，强化活动通常是这些孩子课程的一部分。

抽动-秽语综合征激化叛逆

我还辅导过一些患有抽动-秽语综合征的叛逆孩子。这是一种神经紊乱症，其显著特征是，不自觉地产生运动性抽搐和声带抽搐，而且这种症状至少持续了12个月。每2000个儿童中就会发生一例抽动-秽语综合征，男孩更容易患上此症。

这种抽搐是不自觉的，通常还是突发、快速和反复的。有着声带抽搐的儿童可能发出强迫性的叫喊和发出咕哝的噪声，经常清嗓子、咳嗽、流鼻涕、眨眼睛、模仿言语（特征是儿童重复自己听到的话）或秽语症（特征是重复或用污秽的语言大骂）。但是患秽语症的人还是很少。

小可，11岁，被儿科医生诊断为患有抽动-秽语综合征。他的父母就把他带过来让我看看。他像很多患有这种综合征的孩子一样，流鼻涕、眨眼睛，所以他的同学都无情地取笑他。他没有自尊，认为自己是畸形的、愚蠢的，认为自己未来的生活是可怕的。小可开始通过殴打同伴来发泄这些消极的感觉。

我对小可进行了个别辅导，以解决他的自尊问题。我还与他的学校密切地合作。他的老师同意趁小可不在教室时，找个机会给其他同学讲一讲抽动-秽语综合征。同学们开始支持他，不再嘲笑他了。随之小可的叛逆行为也消失了。

目前，抽动-秽语综合征还不能治愈，但是可以通过咨询、学校配合以及药物对症状进行控制。几年之后，小可的外公去世了，他妈妈过来接受

相关的辅导。当我们再次见面时，她告诉我，从我最后一次见小可之后，他的症状已经很明显地减轻了。

压力加速叛逆

儿童会面临很多压力，这些压力会增加的他们叛逆行为。包括：

- 家里增添了新的成员
- 父母离异
- 学校生活的压力
- 父母的健康问题
- 与老师的冲突
- 经济上的压力/父母失业
- 与同伴的冲突
- 很爱的亲人去世
- 遭受威胁
- 家庭暴力
- 搬家

7岁的小迪被带到我这里来咨询，据说他又踢又打，还大叫大嚷。一旦他停止了发脾气（我使用了几个海里的贝壳，来让他倾听海洋里的声音，从而帮助他平静下来），我们就探讨到底是什么干扰了他。小迪非常清楚，由于最近他最亲近的外祖母去世了，让他非常沮丧不安。同时，小迪也在因为另一个事实而处于思想斗争之中，那就是继父的儿子刚刚搬进他的房子里，跟他一起住。通过个人和家庭咨询，帮助小迪在很大程度上减少了他的发脾气。而且小迪的妈妈和继父运用了10天计划里提供的策略，同样帮助小迪在减少叛逆行为过程中取得了稳固的进步。

叛逆的孩子容易表现出格，如果他们承受着压力，通常会以无法控制的方式表现出来。当今的社会生活竞争激烈、复杂多变，我们都得接受新

生的、意料之外的、前所未闻的事情，这给我们带来了各种各样的压力。对有些人来说，面临不确定的事物和压力可能只会给他们的生活增添快乐和活力。但是对叛逆孩子来说，不同的压力会使情况变得更糟糕，会压垮他们。他们确实很难适应这些变化。

第九天的小结

今天你已经学到了很多关于我所指的“顽固障碍”，以便去减少你的孩子的叛逆行为。请在继续前进的过程中，一定记住下面几个要点：

◎ 有些叛逆孩子可能存在着一个或更多的心理健康问题，引发他们出现叛逆行为。

◎ 如果你怀疑你的孩子有这些问题，那么教他懂得一些心理健康的知识，是非常重要的。

◎ 只要你很有耐心，而且很有坚持力，光明的日子就在前方！帮助孩子处理这些“顽固障碍”吧。

◎ 可能有药物滥用问题在恶化孩子的叛逆行为。

◎ 对一些一直存在的问题或者如果想获得更多的信息，请咨询有相关资质的心理健康专家。

第十天　从长远减少叛逆行为

到现在，已是最后阶段，你已经看到了你的孩子和你自己身上的明显改变。这个10天计划的唯一原则就是没有时间的限制，所以我认为你在作为父母的一生中都可以使用它。只要你继续实践它们，那么我的策略也都会继续产生效果的。我今天提出的建议的目的在于确保你的孩子和你会一直取得进步。

超越败退：长风破浪会有时

如果你运用了我在此书中提供的策略方法，你可能已经看到了你的孩子在过去的9天中所取得的巨大进步。但是，请你记住，在接下来的日子里，你的叛逆孩子可能有反复。以后，你仍然会多次碰到他让你觉得很不爽的时候。门可能会被“砰”地一声关上，争论可能会增多。当孩子在探试你的承受极限时，请不要失去信心。对叛逆孩子而言，他们的问题行为出现反复是非常正常的。保持坚决的信念向前迈进，你才不会打退堂鼓。

当你在处理自己的感受和行为时，可能会让自己陷入挫折感之中。你可能会很有压力，失去理智，然后做一些会让自己后悔的事情。你讨厌自己不得不去改进孩子的行为，因此觉得自己非常失败，因为你觉得其他家长看起来处理这些事情非常得心应手。失去耐心或者陷入对生活需求的停滞不前，以及停止运用这个10天计划中已经学到的技巧，都是非常容易的事情。

需要记住的是，弄清到底是你还是孩子受到了挫折，这些挫折其实是非常自然的事情。当无论你们中的哪一个面对着失败，一定要想一想你为这个10天计划投入的所有辛苦和努力，以及你们已经走得很远很远了。你们的关心及辛勤付出不应当被轻而易举就忘记了。你在接下来的日子里如果遇到了挫折，请把下列几条牢牢记在心里。

你曾经克服过挫折

就像其他人一样，我敢肯定，你在人生中也碰到过挫折。你可能在学

校、工作、活动以及其他关系处理中饱受过失望的风雨折磨。成功面对挫折的秘诀就是，再次回到过去成功应对挫折的记忆中。

我咨询过的其中一位家长，最近跟我进行了连续的会谈。王虹的丈夫称赞她如何处理好了他们11岁女儿小秋的挫折。小秋把她的弟弟小东推出房门外，然后“砰”地一声关上门。虽然小东没有受到很重的伤，但他的手被门夹住了，而小秋对于自己的所作所为却没有一点自责。王虹开始对小秋大喊大叫，并希望她打开房门，这样她们可以讲话。小秋拒绝开门。根据自己在课程中所学的内容，王虹意识到这扇门变成了一扇窗——机会之窗。她赶紧深呼吸了几口气之后说：“小秋，我知道你不是有意伤害小东的，我希望你能打开门，那样我才能跟你说话。”沉默了几分钟后，小秋答应了。小秋愿意合作的原因是王虹当时很冷静、坚决，并且没有控制的意思。

所以，如果孩子又回到叛逆的状态或者你不再冷静、坚决和非控制，如果你没有很明智地迎战，你肯定会输掉的。重新品味10天计划，重新审视我已经教给你的策略和方法。记住，挫折仅仅是暂时的，而积极的事情总是在前方向你招手。

当你被自己的挫折弄得意志薄弱时，你可以采用一些方法，让自己准备好直面挫折。叶静是一个叛逆孩子的妈妈，她的一个朋友教她运用“抹布和木桶”原则，这是一个比喻说法。当叶静将要失去耐心时，她会想象自己拿出抹布和木桶来清理情绪问题。其他一些帮助你克服挫折的方法有：

- 提醒自己到目前为止作出的所有积极改变。

- 记住，你正在继续努力做一个坚强的父母。

- 如果你情绪失控了，要向孩子道歉。

- 如果有必要，跟你的朋友或者受过专业培训的精神治疗专家聊天，归纳出形成问题、产生不良后果的家长行为或糟糕决定的原因。

克服挫折的其他方法

你越是准备充分了要去面对叛逆行为再次出现的局面，它们就越能更简单地得到处理。就像我的一个好朋友告诉过我的那样：“努力进步，但不求完美。”

请你牢记以下一些策略，它们可以帮助你处理应对孩子的挫折。

不要恐慌

如果你的孩子出现过去的行为，而你在应对的时候又反应过度，请不要恐慌。这是处理所有挫折和危急关头必定会经历的过程。无论你的孩子做了什么让你无法容忍的事情，或者，无论你实际已有的反应和你所希望的有多不相同，都请克制不要恐慌。不要开始对自己说：“真是的，根本什么也没有改变，”或者说：“我就知道，这些积极的改变迟早会停止的。”你只需要慢下来，清醒你的头脑。提醒自己你已经取得了多大的进步。

保持前进的步伐

你的孩子或你的挫折，仅是雷达显示器上的一个小点而已。记住，你正在帮助孩子准备好他一生的旅行，你要从长远而不只是从眼前去考虑。保持前进的步伐意味着，记住你和你的孩子会一直在不断前进的过程中通过所犯的错误来学习。后退一步，就会海阔天空的。必要时要承担起责任，但是，不要责怪自己或你的孩子。在具有挑战性的处境中，作为家长不仅仅是决定可以责怪什么。请记住，你和孩子没有必要变得十全十美，

毕竟，没有一个人能够这样。

承认自己的不足

不管你是否意识到你采取了错误的行动，或者你对孩子有了过分强烈的反应，都请反思你的所作所为，再想一想你该如何改正这些错误行为或过度反应。唐娅是一个8岁孩子茜茜的妈妈，茜茜过去总是大发脾气，但通过10天计划的学习，唐娅运用了计划中提供的技巧，茜茜发脾气的频率减少了。唐娅曾专门留在家里几个月照顾茜茜，她决定等茜茜的叛逆行为减少后，再回去工作。因为妈妈要出去工作，茜茜觉得非常沮丧而且有种挫折感。她曾当面说唐娅是个“坏妈妈”。听到这些以后，唐娅当时又失去控制了，回到她过去发号施令的处理方式中，对茜茜大喊大叫并对她说“无能”，然后叫她离自己远一点儿。当她意识到自己对女儿说了这些不该说的话时，唐娅退缩了。她强迫自己深呼吸、放慢呼吸速度，然后她意识到，她太过于把茜茜的话当作针对自己个人了，事实上，唐娅忽视了茜茜要挑战的其实是她自己。

一旦唐娅变得冷静下来，她就开始和茜茜探讨这个问题。茜茜告诉妈妈说，自己感到害怕，因为她觉得妈妈工作了就没有时间照顾她，而且妈妈不想她留在身边。唐娅对着茜茜笑了，她说：“宝贝，我反应太过于强烈了。我理解我现在的自由时间少了。但是，我仍然关心一直困扰你的问题。”就像所预料的那样，茜茜说：“是的，妈妈，但是你刚才也没有对我态度很好。”唐娅同意了她的说法，承认了自己不足的部分。这种坦白促使唐娅和茜茜进入一种良性循环中。

远离消极质疑的陷阱

面临挫折时，保持积极状态是非常重要的。对自我进行毁灭性的质疑，会消耗掉你积极的力量，从而使自己充满了消极情绪。如果你需要试着避免这些想法的产生：

- 如果我已经……
- 假如我已经……
- 我不应该这样……

不要放弃你本应该做的或本已经说了的“正确的事”。记住，不要做事后诸葛亮——马后炮。明佳是7岁女孩小美的妈妈。明佳记得保持积极心态并专心致志于找到解决办法。明佳有一天对我抱怨说，她对自己说“要砍掉小美的脑袋”感到非常不安。明佳所指的事件是，小美故意打扰她给朋友打电话，让她很是恼怒，并对小美大叫大嚷地发了脾气。

我帮助明佳回想并集中讨论小美过去几年取得的显著进步。通过关注这些积极的方面，明佳感觉到对小美的退步现象并不再那么恐惧了。明佳也有了一个非常重要的认识——她电话太多了。如果让明佳自己继续想一想所发生的事情，她根本不会意识到，自己频繁地打电话对女儿小美来说的确会是个问题。我教明佳如何帮助小美学习更多更合理的处理方式（包括不带挑衅性的手势信号），在必要的时候能够得到妈妈的注意。明佳也决定减少她的电话使用频率。

事实上事情并非总尽如人意，但这并不一定会把你击倒。已经发生的事情，无论你怎么做它都不能改变。当然，也许当你采取不同行为、不同态度的时候，事情就会变得不同，这种事情说明了什么？说明集中关注积

极的方面，也记得问题一旦出现，你将会找到某种方法返回到正轨上去。

保持对负面想法的争论

上面的部分我讨论了关于如何处理烦人的消极思想的问题，现在，我们来谈一下如何处理消极表达。我已在本书中用不同的方式提到过，思想的力量如何会对你解决人生问题产生重要作用，包括对为人父母所产生的影响。当你感到疲惫不堪或紧张不安的时候，你会很容易出现一些负面想法，比如：

- 我不能控制我的小孩
- 我就是还没有准备好去成为一个好家长
- 我的小孩永远都不懂得尊重我

其实，并非只有你才有这些想法，你并不孤独。因为，大部分家长在有些情况下或其他经历中，都会怀疑他们成为一个合格家长的能力。也许你经历了糟糕透顶的一天后，孩子的不良行为就会火上浇油，让你更觉烦躁。这时，你只需要对自己的感觉持肯定态度，因为，每个人都有不顺心的时候。试着消除掉自己脑海中消极的想法，提醒自己，当你感觉到压力小些的时候，就会有更好的一天，每件事都会有进行得很顺利的时候，或许，当你和孩子一起玩耍时，你会惊奇地发现那样做是多么有效。

保持宽松

就像我在第三天提醒你的那样，对结果如果太依赖，就会让减少孩子的叛逆行为发生的策略没有什么效果。你或许已经听说过了这个说

法：“一个被盖得太紧的水壶永远不会沸腾。”也许很多时候，你的小孩不能如你所愿对你产生很积极的反应，即使这样，你也要保持冷静、坚决和非控制，明智地迎接孩子带给你的“战役”。没有关系，请记住，每一次你按照我在本书中提供给你的方法去做，你就等于是在播种越来越多的减少叛逆的种子。它们中的一些，也许要用比这个10天计划更长的时间去让它发芽。在你和孩子交流期间，如果你的孩子不能立即变得不再与你发生争执或更容易对付时，你不要让自己发脾气。提醒自己，你在处理孩子的问题上已经很有效、很成功了，因为你没有让自己更忧郁。如果你紧扣课程并继续保持冷静、坚决和非控制的态度，你会看到，你的孩子随着时间的推移会越来越坚强。

当你在运用任何我在这10天计划中所提到的策略时，我建议保持“被盖紧的水壶”这个比喻。我会帮助你看到更大的一面，记住，大部分积极的变化，包括为人父母，之所以没有发生，是因为人们放弃得太早。

共同参与

你在本书中读到的每个策略都有非常大的作用，可以减少孩子的叛逆行为。为了帮助支持所有你已学到的一切，我鼓励你让自己融入你的孩子当中去，而不是成为他们的教导员。

我所指的是，不要争做赢家。当教育孩子的时候，你要知道输赢并不是很重要的，主要的是要尊重叛逆的孩子，尽量公平地对待他。

试想一想，你可能见过其他家长与他们叛逆的孩子处得比较融洽的情形。我已经看到过，家长在娱乐场所、公园、超市、溜冰场以及我的办公

室是如何发脾气的。记得一点，你去那里是去支持你孩子的，不是为了去发脾气。

避免成为孩子的教导员的主要因素是，避免变得有严重的防御心态或在孩子中制造防御心态。用非常冷静、无攻击性的、坚决的和特殊的方式去讨论所有要关注的事情。避免使用“永远”、“总是”和“应该”等字眼，因为这些会导致“防御”心态的产生。记住，保持冷静、坚决和非控制的态度，就能产生好的结果。

你要记得，在本书中，没有一个策略意味着“掌控”你的孩子就会让他变得更不叛逆了。尤兰是7岁孩子丹丹的妈妈，她非常形象生动地描述了在10天计划中自己所面临的困惑。在我们刚开始咨询的时候，尤兰告诉我，她已经听说我可以让“叛逆孩子变得不叛逆”。我笑了，也向尤兰保证，我的策略能帮助她和她的女儿。同时，我说明了让她女儿变得不那么叛逆，并不是我的目的。我的计划并不是命令你的孩子作出这些积极的改变，而是关于如何促进他们去作出积极改变的问题。谨记一点，“你可以把马牵到河边，但不能强迫它喝水”。当我和来咨询的父母一起分享这句谚语时，我就要补充一句，一匹马只有意识到它很渴，它才会喝水的。我的计划是通过帮助你更有效地做父母，为你和孩子建立良好的关系。只要你很支持你的孩子并且很有耐心，他最终不仅会紧随你，而且可以自己增加因口渴而需要进行的积极改变。尤兰很快意识到，与孩子保持思想的融洽，会鼓励孩子自己更谦逊，这会比试图让她变得谦逊更有效。

成为一位参与者，而不是教导员

一旦我鼓励他们去思考这个事情，很多家长很惊慌地意识到了他们已经变成一位非常具有挑衅性的敌人，而不是他们叛逆孩子的可爱支持者。将下列事情记在心里，你就会恰当地保持你对孩子的爱和力量。

作为参与者的父母：

◎ 对孩子的问题行为表达同情心。

◎ “捕捉”孩子的积极行为。

◎ 倾听孩子遭受的挫折并理解他们。

◎ 面对挫折时保持乐观态度。

◎ 保持友爱和尊重的行为方式。

作为敌对者的父母：

◎ 作武断和控制性的评论。

◎ 下最后通牒。

◎ 保持让人受到威胁的行为方式。

◎ 用羞辱去影响改变。

◎ 显露生气的情绪。

不要忽视你的业余生活

平衡、平衡、平衡。我怎么强调也不过分：除了尽到作为家长的责任外，拥有一种充实的生活是多么重要。你越让自己保持充满活力的状态，并学习新东西，你就会感觉越好。这会增强你作为家长的努力程度，想一想，并把下面这些方面付诸行动，让你精神饱满。

- 打理花园
- 和朋友做有趣的事情
- 让你的婚姻充满新鲜感
- 尝试攀岩
- 打台球
- 打保龄球
- 打扑克
- 做缝纫
- 骑自行车
- 围绕社区散步或去徒步旅行
- 去当地体育房健身

◆ 学习瑜伽课程

◆ 参观历史古迹或博物馆

◆ 参加你感兴趣的讲座

列一张“积极”表现的清单

当你开始动笔时，奇迹出现了。把事情写下来，会帮助你坚定地认识清楚和感激你所做的努力及取得的每一个进步。在这种精神的鼓励下，我鼓励你去回顾一下所有你和你的孩子已经作出的积极改变。在这个计划开始的时候，我建议过，你们要保留进展日志，记录取得的成绩。如果你这样做了，就继续保持下去；如果还没有这样做，考虑一下，现在就开始做一项。通过列出你的孩子表现出来的更谦逊行为的例子，你会深受鼓舞。我的一个来访者是一位单亲父亲，他坚持写日志，他觉得很有效果，一个三天的日志案例是这样的：

周一：小路开始大喊大叫，但是，当我冷静地要求他不要这样做时，他停止了大喊大叫。

周二：小路被他的小弟弟推倒了。他紧握拳头，准备去揍他的弟弟，但当我冷静、坚决地让他不要这样做时，他同意了。

周三：我开始提高我的嗓门，因为小路总是问我在跟谁约会。当我保持冷静、坚决和非控制的态度时，他不再缠着我问了。

尊重孩子的特殊性格

接受你和孩子有不同的世界观，这样会让你们都觉得更自在。一些父母觉得非常受挫，因为他们想方设法让孩子信服他们处理事情的方式。你可能已经清楚地发现，如果你想要把你的孩子变成像你这样的人，你就会遇到很多冲突。

我曾有一个13岁的来访者，叫小草，她一直把头发梳成马尾辫，也不曾想成为校花，这让更时尚也更社会化的母亲杨扬很懊恼。杨扬花了好些时间去接受小草本来的样子，可是，一旦她这么接受了，她们母女俩却建立起了更亲密的关系。

我同样也咨询过一个男子，名叫赵刚。他不得不接受一个事实，那就是，他9岁的儿子小友有着和他不同的性格。小友喜欢在试着解决问题之前先冷静下来，但是赵刚需要对问题立即进行解决。就在我对他们进行了几个回合的咨询后，我很开心地发现，赵刚和小友已经学会了协商的艺术。有趣的是，赵刚越想协商，他似乎越不再急躁地想立即解决问题了。同时，不足为奇的是，赵刚因寻找问题的解决方法而引起的压力变少了时，小友则感觉需要解决的问题反而越少了。

差异让世界存在。如果你的孩子不像你这样看事情，或者，没有用你认为他应该有的思维方式来向你作出回应，这并不是世界末日。事实上，这就是让生活变得有趣的地方，不是吗？如果你尊重并按孩子的风格办事的话，你和孩子会将矛盾处理得更好。

向你的朋友寻求帮助

当家长不是件容易的事，让你自己保持积极的一面也并不容易。其中一个策略就是，让你身边的人都是积极心态的人。对你的朋友们讲述你处理孩子叛逆问题以来的成功经验。当他们要称赞你的时候，准备好接受这些赞扬。

展望未来

没有人生来就是好父母。父母是一种学习的经历，当你在孩子的成长和发展过程中努力去理解他时，你就在学做好父母，正在迈向好父母的殿堂。但是，生活总是充满了各种挑战。本书所教的策略意味着，帮助你迎接孩子带来的挑战。本书可以帮助你理解每一个叛逆孩子都各有千秋，但他们都有基本的理解、爱和明确个人界线的需要。

我在本书中提供的策略，已经为你装备好了正确的工具，但是，只有你的积极反应和奉献才会帮助你的孩子产生好的改变。当你看着你的叛逆孩子时，他踢翻了一瓶橘子汁，还和兄弟姐妹抢夺电视节目看，或者对你很无礼，这就让人很难想象，他有一天会成熟、会长大成人。但是，我敢向你保证，如果你回顾一下的话，你就会看到这10天所带来的显著变化。当你看到作为父母的他开始面对自己的挑战时，你可以暗自微笑。也许你已经把此书放进书柜的一角，不过当时机成熟的时候，你可以问他：“想读一本好书吗？”

附录　应对叛逆学生的指南

我希望你会认为这个附录提供的信息对你会很有帮助。如果你是家长，我鼓励你将这部分内容与你孩子的老师或学校管理员一起分享，把它作为一种新方法去支持你的孩子。同样也希望你开放地接受那些教育者的反馈，因为他们可能对你的孩子有另外的想法和建议。

如果你是一个教育工作者，并且愿意去尝试用以下的策略，你就可能发现叛逆学生会变得更容易控制。我已经发现，老师面对叛逆学生所采取的措施，对学生的行为有着巨大的影响。当你叛逆学生变得失控的时候，最主要的一点就是要保持冷静。下面的策略和信息会给你们提供保持冷静和自信的方法，同时也会给你们提供两大好处：

◆　你的学生会变得不再那么叛逆，因为他们没看到他们期望你反映出来的愤怒，因此没有满足感。

◆　把平常用来进行权力争夺的时间变成教学时间，你会赢得更多的教学时间。

理解学生的叛逆

意识到叛逆学生缺乏解决问题的技巧和建设性地表达自己的方法，对你们来说是非常重要的。叛逆的学生，往往情感不成熟，如果告诉你他们不喜欢课堂作业，他们会觉得有点不舒服，他们或许这周已经三次忘记带自己的学习资料，或者还是不知道如何去做那道已经在黑板上演算过的数学题。当面对着太多情感压力或感觉到无能为力时，这些孩子就会通过搞破坏，或叛逆的行为来表达自己。

所以一个拒绝在黑板上回答问题的学生可能会说："我不想当众做题目，同学们会看到我不会做题目，我不想在朋友面前难堪。"也许你碰到这种情况时就会决定放过这个学生，相反，你要在课后单独地帮助他解决那个数学问题。保持冷静，同时帮助你自己，给你的叛逆学生留点面子，可以帮助你控制情感不成熟，因为不给学生留面子也会引起他的叛逆行为。

不要把叛逆行为个人化

记住，如果你没有对学生大喊大叫、没有和学生发生争吵或者想用挖苦方式来处理他的问题，学生还是表现出叛逆行为，那么你只不过是他发泄的对象，而并不是学生叛逆行为产生的根源。因此，不要把学生的叛逆行为太过于个人化了。不如说：“小明，怎么了”，“那不像你”，或者“什么让你这么不开心呢”。用这种方法，即使它不能反映出你的感受，你也是在提供帮助而不是助长叛逆，同时，也能保住你的尊严和专业地位。另外，你明显是在传达给所有的学生一个信息，那就是有问题的是“叛逆者”而不是你。

用“倾听”来交流

大部分叛逆学生感觉在学校里没有力量和成效。他们之所以打扰别人，因为这样可以感觉到自己在教室里被注意到了。

在内部服务培训部分中，我已经辅导了很多老师，让他们通过增加倾听来减少学生的叛逆行为。倾听是非常有力的，因为倾听向学生证明了你非常关心他所处的境况。当然我并不是在说，即使学生无理取闹，你也必须要对学生的看法作出妥协。如果一个学生告诉你布置家庭作业是非法的，这种观点你就不应该赞同。倾听的主要目标是，为了让学生知道你完全理解他们的观点。你可以说的是，你意识到家庭作业让人感觉到有挑战性，有时候甚至无法应对。叛逆的学生认为，实际上在主动倾听的老师是在支持、尊重和关心他们。

这里有一些说法，你可以用来改述学生的评论：

“你感觉这很不公平，是因为我没有给你足够的关注。”

“所以，在你看来，考试太难了，因为……”

“你觉得这个课没讲到要领，因为……”

发展和谐关系

超越学生的表面行为而去了解他。私下里跟他聊一聊，保持你对他的关心。你可能想给他一份他感兴趣的杂志文章或者某些主题的网站网址。每天都要花些时间进入学生的生活。多微笑少批评，这可能会花一些时间，但这种行为会证实你对学生的同情和关心，对这个学生也可能会有累积的、有力的、积极的影响。

一旦你已经和学生建立了和谐的关系，你就可以如实地告诉学生，你所认为的引起这些问题的东西是什么。保证你也在倾听他。在这个过程中，坚持一条原则：你们要相互尊重。总是倾听你的学生，让他讲。不要打断他，直到他讲完为止。

保持冷静、坚决和非控制的态度

控制叛逆学生最好的方式是保持冷静。如果你知道如何去避免权力争夺的话，你就不会陷入到权力争夺的陷阱之中了。只要你作出如下一些反应，叛逆的学生会从你这里得到绿灯，然后继续他们消极的行为：

- 怒目而视
- 提高嗓门
- 试图威胁他
- 打断他

尽可能地表扬

跟我聊过的大部分老师承认，通过表扬，他们可以跟叛逆的学生进行更为积极的接触。很多老师被叛逆学生用滑稽的动作所欺骗，认为孩子对表扬是无动于衷的。其实，这并不是真的。你的表扬非常有力，它传达着肯定和认同的含义。表扬是一项非常充分的自然资源，并且未被充分利用。值得注意的是，你还没有全方位地去看你的所有学生。我看到过有些老师会表扬一般学生的良好行为表现，但他们却没有注意到，那些叛逆学生表现出的良好行为，也应该给予表扬。叛逆的学生不可能理解如何对表扬进行恰当的回应，因为他们在生活中长期与成人在进行着负面交流，但是伴随着其他激励（比如说，以下奖励的类型），表扬的积极影响最终就会增加的。

当表扬一个有叛逆行为的孩子时：

- 在行为得到证实后，及时给予表扬
- 明确而真诚地对学生所取得的成绩方面进行表扬
- 对努力和能力进行评论，提醒他将来会更加期待类似的成功早日出现

做神探科伦坡一样的人

我曾经非常喜欢看电视剧《神探科伦坡》。一个名叫科伦坡的侦探是主要角色，会用很迷惑人的方式质问犯罪者一些疑点。科伦坡的精髓是，保持冷静和刨根问底。我建议，询问叛逆学生一些问题，比如说，“谁在干扰你”或“你看起来有点不开心”。这个反应不可能是和你的感觉相一致的，但是它会创造出最好的结果。紧接着就问“发生什么事情让你这么伤心”或“我可以为你做点什么”。如果学生回答“是的，别烦我”。不要失去冷静心态。不如继续像科伦坡一样，超然处之。

不要急于作出反应

对叛逆的学生不要马上作出回应，这样做通常会起作用的。比如说，如果一个学生说：“我没干过这件事情。”你不要马上作出回应。等一会儿之后，惊奇地看着他，然后说：“我不是很理解你说的是什么意思。”这个反应给了那个叛逆的学生一个机会，让他在你没责备他的情况下，给他留了面子，也让他把不可接受的行为转化成一种更顺从的反应。如果你与那个叛逆学生的处境已经到了恶化的份上，你就不能再在其他学生面前使用这个方法了。这种方法只能一对一地去实施。这个问题绝不能在处理与叛逆学生关系时公之于众。有时，你只能试着用这样的话来使学生安静：“我们别在这儿谈论这个问题了，当你有了自己的想法可以告诉我所有事情时，我们再回到这个问题上来。”总之，要让你和学生在如何对待对方的问题上达成共识。

结束权力争夺

老师也是平常人。有些学生非常擅长把老师拖入到争吵中，然后转到权力争夺中，为了摆脱潜在的权力争夺，你可以这样做：

- 做一些深呼吸。 比如说，我有一位共事过的代课老师告诉我，他在面对挑战的情况下来处理与叛逆学生的关系时，都会先做一次深呼吸，然后再慢慢把气呼出来。他说，采取这个方法也给了自己时间，去想如何给学生作出恰当的回应，而不是马上对学生的行为作出反应。

- 假装到直到你能做到。 被很多人称作心理学之父的威廉·詹姆斯有句著名的话："装出来的行为没关系，只要你像真的一样，它确实就会像你所做的那样。"我要你把这个道理运用到你对叛逆学生的管理中去。如果你装作冷静和包容，你就会表现得像你所装的那样。我不是说，当一个叛逆学生把书扔出窗外时，你应该显露出笑容。我的意思是，如果你尽力去表现得冷静、坚决和非控制，你就会是那样的人。

- 用"我"代替"你"来陈述。 你开始说话时以"我"代替"你"，可以帮助你远离权力争夺。"你"的语境趋向于煽动更负面的情绪，"你早应该为这次测验做好准备"，比"我不理解为什么这对你来说很难"更负面。这是因为"你"的语境暗示着听你说话的人是"错"的，而你是"对"的。"你"的语境会让人产生被指责的感觉。"我"的语境可以减少老师批评学生时导致对峙局面出现的可能性。我还记得在上有效的交流策略课程时引导一个在职教师的情景。我要求那些老师在一次练习中分成一对对的，然后一个老师转向我说："这么做有建设性，但我不会做这事的。"我以冷静、坚决和非控

制的态度对他说，我对他的决定感到很失望。那位老师之后同意了去做那个练习。迟些时候，他私下里对我说，他是孤立的，而且在那时，他情绪有点混乱。他为我在那时没有对他作出反击表示感谢。我庆幸我自己使用了“我”的语境，这些技巧真的有用！

- 别以请学生去办公室作最后通牒。 当对质的危机隐约出现时，你可以用适当的短语表达你的要求，从而给学生留个面子，让学生得以保持他所拥有的自我形象。

比如，一位老师这样说：“莎莎，打开你的笔记本，集中精神，不然，我叫你进我办公室来。”这会把学生逼到角落里，没有退路可走。但是，学生可能以不遵守你的话来对付你的威胁，因为他不想失去面子。相反，你可以选择一种给人留有面子、余地的说法：“莎莎，我请你拿出你的书，然后集中精神，我真的很希望你在明天的测验中有好的发挥。”

另一种情境，大楼的值班老师看见小蒙留在走廊里，可是这个时候不该有学生在那里。那位老师很激动地走向小蒙然后说：“小蒙，我跟你说过多少次了，未经允许不能留在走廊里，在我把你送进校长办公室之前，马上离开这幢楼。”小蒙可能会遵守老师的话然后离开，或者，他会在老师对他进行人身攻击前，采取防守的行为来作为回应。小蒙的防守行为可能以反抗的形式出现，包括对老师说不适当的话，但他的防守行为不限于此，有可能更糟一些。“别对我说我该怎么做”或“专心做你自己的破事吧”是一些激动的学生在这个突如其来的权力争夺中对老师作出的一些反应。

在这个相同的情境下，那位老师可以使用我的冷静、坚决和非控制的

方法来达到相同的目的：让小蒙去上课，不再在走廊里徘徊。这个情境可以是这样的：

“小蒙，我能和你说会儿话吗？”这时，老师对小蒙轻声地说，“小蒙，你能帮我个忙吗？我的职责是在上课期间保证走廊上没人。你能出去一下吗？这时候你该在哪里呢？”小蒙看到老师来请求他帮忙而不是责备他，他的反应就会有很大的不同。在这两种交流中，那位老师的目的虽然相同，但是，在第二种反应中，那位老师有更大的机会来达到他的目的，同时又避免了权力争夺的出现。

- 保持冷静、坚决和非控制的态度。 老师生气的反应会慢慢引起学生的不礼貌，造成螺旋般上升的权力争夺。当你感到愤怒的时候，在采取行动之前，给自己几秒钟时间来整理自己的想法，然后想出一个适当的、比较专业的反应。

控制型教师和非控制型的教师风格的对比

下表基本囊括了老师如何有效对待叛逆学生的一些方法。左列是控制型老师的做法，它会激起学生的挑衅行为；右列是冷静、坚决和非控制型老师的做法，它们能减少学生的挑衅行为。

控制型老师的做法	冷静、坚决和非控制型老师的做法
你尽管出去闲逛，别在这里影响其他同学，毁了这个班	我认为你笑得太多了，有点傻乎乎的，但我真的希望每个学生都集中精神，因为我们还有很多新课程要学，那就是我需要你尽力集中精神听课的原因，谢谢你了
如果你不坐下来，我就不帮你辅导落下的课程，你可就做不完作业了	请坐下，那样我就能帮你补上你错过的课程，你就能为今天的作业做好准备了
你要么现在拿出书来，要么等一下来我办公室	我想要你现在拿出书来，那样我们马上就能开始了。我想看到你跟上你的课程进度，这样你就不会被足球队开除了，我知道队里真的需要你
如果你仍然在实验课程上落后，那你的科学课就会不及格了	我很奇怪为什么你的实验课程迟迟上不去。我知道你在课堂上对做实验有很大的兴趣，我想看到你在这上面取得好成绩。让我们再谈一谈你正在进行的实验报告进展到什么程度了
你又大声喧哗了，我要把你拉到我办公室去	我很感谢你有积极性。如果我们在课后谈一谈你如何在不打搅他人的情况下参与到课程中来，我想这会对我们都有帮助的。如果你帮我解决这个问题，我会很感激你
如果你再打搅别人，你就在那里一个人坐	我想在这堂课上看到你好的表现。我知道你能作出正确的选择。我想在午饭后与你谈一下我们如何把事情做得更好

- 改变方式。 如果你发现自己陷入与学生有害无益的交流之中（比如，提高音量、训斥学生），马上采取措施让你自己从这种局面中走出来（比如，与学生保持距离、以中等音量重复你的要求）。

- 千万别使用交际式压迫。 使用交际式压迫（比如，训斥、试图盯着学生看、站着监视他们）或身体力量来使一个叛逆学生服从要求，是错误的做法。学生通常会反抗，然后导致一场权力争夺。特别是，成年人不该把手搭在学生身上来强制他们服从。学生将会把这个行为看成是一个严重的身体上的威胁，然后作出“以牙还牙”的反应。在很多地方，老师在身体上接触学生是违法的，即使是以和蔼的方式。

- 用幽默来消除叛逆。 通过对叛逆学生作出幽默（不是讽刺）的反应，老师其实是在以留面子的方式暗示学生：他的行为会传播开去并被效仿的。学生可以和老师一起用大笑来摆脱困境，然后重新回到课堂活动中

去。我建议，你永远不要将幽默以嘲笑或戏弄的方式表达，因为叛逆学生一般都是敏感的，而且可能会觉得你很无礼，然后导致他们变得更叛逆。你会发现以下做法很有帮助：在你和学生之间来一次私下的关于之前事件的探讨；确信学生能够理解为什么你会关注他的叛逆行为。

- 意识到更少就是更多。 你和叛逆的学生少说话是最好的。教师简短的反应使学生拥有对交互作用的更少的控制力，同时也能让你摆脱那些不注意的、“值得的”、不礼貌的、有着许多消极的成人注意的学生。

- 在学生失望的时候不要给他们要求。 当叛逆的学生失败或心烦的时候，如果你要求他们去完成某个任务，他们就很可能变得更加抗拒。可能的话，在你给他们任务之前，给这些激动的学生一个喘气的机会，让他们冷静下来。

- 让学生知道你了解他的感受。 如果你看到一位学生砰地合上课本扣在桌面上，或者在下课后自言自语，你可以问他：“你看起来很生气，可以告诉我发生什么事了吗？”一旦你“命名”一个有效的情绪为诸如“愤怒”之类的，你可以和你的学生讨论它，指出是什么导致它发生的，已经积极地找出减轻后果的方法。

- 看看孤立是否起作用。 但是不要在与学生谈论之前强迫他们接受。这样的“惊喜”只会使他们更叛逆。把学生当作改变他们行为的任何计划中的一部分，不然，你就成了他们的敌人。

- 明智地应对学生的挑战。 如果学生的评论仅仅是有点令人讨厌，那就别太在意。如果学生的负面评论严重到需要你的反应（比如侮辱、对

权威的挑战），你就需要用坚决的语气简洁地表达为什么那个学生的评论是不适当的，然后施加影响达到预先期望的结果，进而继续前进。

在学校管理叛逆学生的更多策略

如果你在管理你的叛逆学生时感到束手无策或缺少支持，请运用下面这些策略，它们对你一定会有所帮助。

- 尽可能多地收集关于学生的信息。

- 与领导顾问碰面，全面地讨论关于学生的学校经历。

- 找到在前几年教过那些叛逆学生的老师，获取他们是如何应对这些叛逆学生的一些有用经验。这些老师可能会把他们如何成功处理和叛逆学生关系的一些经验拿出来与你分享。

- 与校长或副校长见面，就叛逆学生的问题进行一些探讨，看一看管理者有没有什么好的建议。

- 如果有一个合适的儿童学习小组，老师应该考虑把那些叛逆学生拉到这样的小组中去。

- 如果学生参与了个别教育计划，老师应与儿童学习小组的相关组员见面，从而得到有关新方法的建议。

- 如果叛逆学生还有指导教师的话，和其指导教师一起讨论关于孩子的一些事情，从而得到一些建议。

参考文献

Aristotle quote: www.quotationspage.com/quote/20946.html.

Boudah DJ, Weiss MP. Learning disabilities overview: update 2002. ERIC EC Digest #E624. January 2002. Available at: www.ericec.org/digests/e624.html.

Children with Oppositional Defiant Disorder No. 72 12/99 American Psychiatric Association: www.Aacap.Org/Publications/Factsfam/72.Htm

Keep Kids Healthy.com:www.keepkidshealthy.com/schoolage/schoolagediscipline.html.

LD OnLine: www.ldonline.org is a service of WETA, Washington, D.C., in association with The Coordinated Campaign for Learning Disabilities.

National Institute of Mental Health. Bipolar Disorder. Bethesda (MD): National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services; 2001 [reprinted 2002; cited 2004 January 26]. (NIH Publication Number: NIH 02-3679). 26 pages. Available from: www.nimh.nih.gov/publicat/bipolar.cfm.

National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders. Bethesda (MD): National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Services; 2001 [reprinted 2002; cited 2004 January 26]. (NIH Publication Number: NIH 02-3679). 26 pages. Available from: www.nimh.nih.gov/publicat/bipolar.cfm and www.nimh.nih.gov/publicat/NIMHadfacts.pdf.

Nonverbal learning disabilities: ERIC EC Digest #E619 December 2001.

Peak Parent Center's newsletter SpeakOut, Fall 2003, www.peakparent.org. Suite101.com: www.suite101.com/article.cfm/parenting_insights/116770.

U.S. Department of Education, Office of Intergovernmental And Interagency Affairs, Educational Partnerships and Family Involvement Unit, Homework Tips For Parents, Washington, D.C., 2003.

www.bpkids.org.

www.childanxiety.net/Social_Phobia.htm.

family.samhsa.gov/talk/harshwords.aspx.

www.healthyplace.com/communities/depression/children.asp.

www.healthyplace.com/communities/depression/children_2.asp.

www.focusas.com/BehavioralDisorders.html.

www.focusas.com/Asperger.html.

www.keepkidshealthy.com/welcome/conditions/asperger.html.

www.keepkidshealthy.com/welcome/conditions/tourettes.html.

www.panicdisorder.about.com/od/youthanxiety.

www.tourettes-disorder.com.